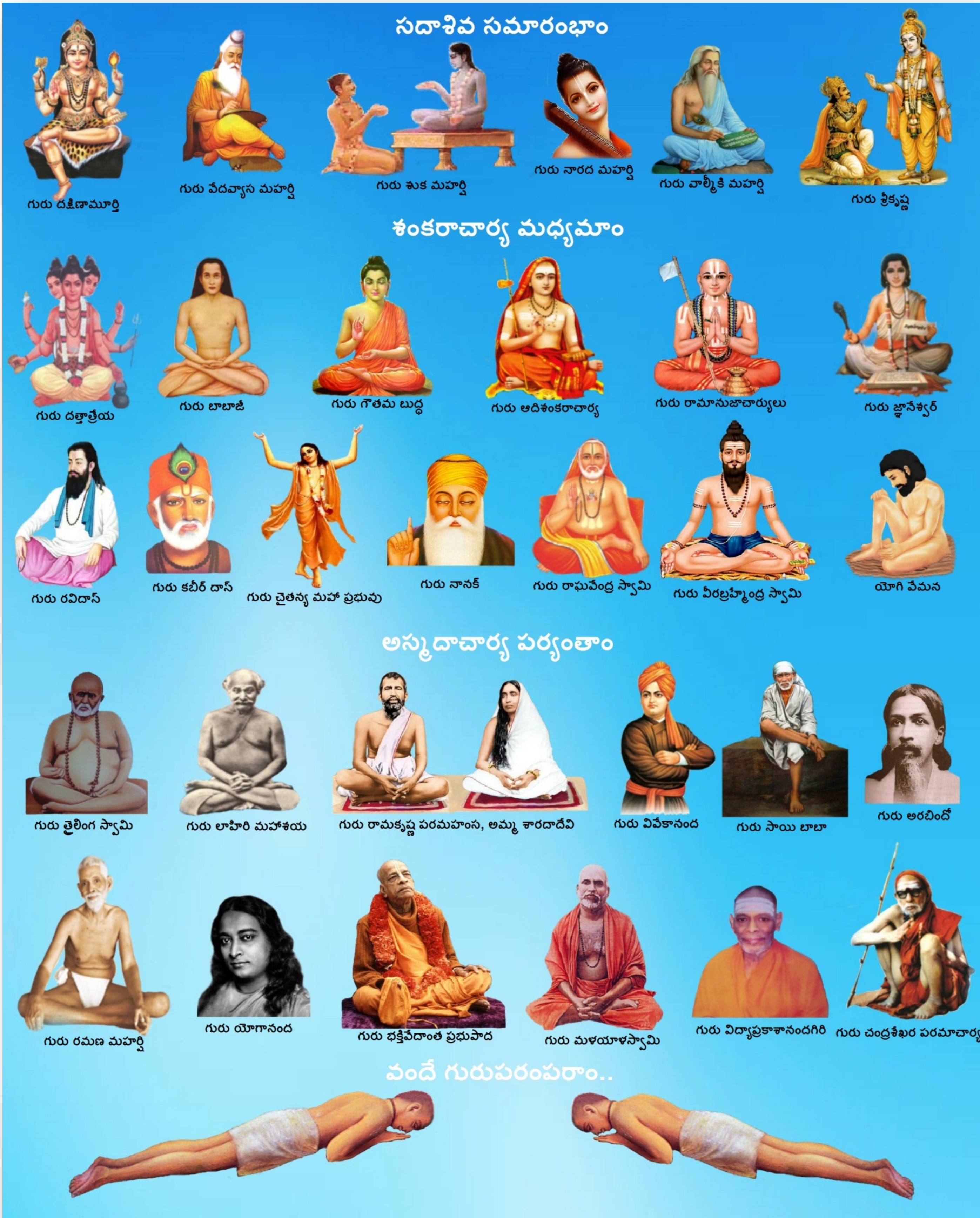

రాజ యోగం
విచారణ
యోగ సర్వస్వము


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

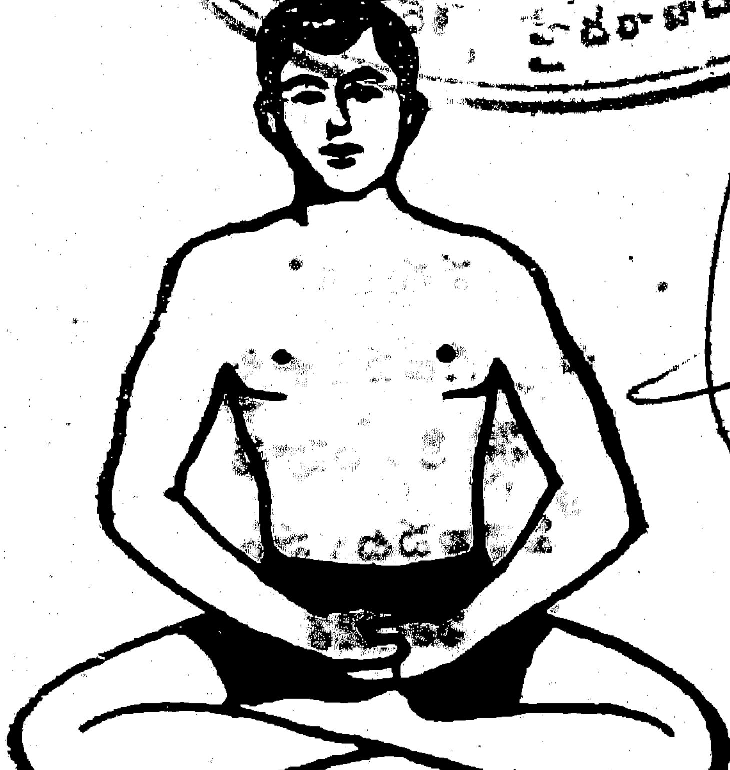
ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఓం శ్రీ న మో నా రా య ణా య

యోగసర్వస్వము

[illegible]డ సంహిత శివ సంహిత [illegible] ఆధారముగా రచింపబడినది)



చర్ల గణపతిశాస్త్రి

పీఠిక

మన భారత వర్షమున గీతలోను పురాణములలోను యోగము గూర్చి వివరింపబడినది. అగ్ని పురాణములో యోగమును గూర్చి తెలుప బడినది. యోగశిఖామణి, శాండిల్యోపనిషత్తు యోగతత్త్వోపనిషత్తు మొదలగు నుపనిషత్తులలోను యోగవిజ్ఞానము తెలుపబడినది. ఇంతేకాక ఘేరండ సంహిత శివసంహిత పతంజలి యోగదర్శనము హఠయోగ ప్రదీపిక మొదలగు గ్రంథములలో యోగము నిరూపింప బడినది.

వీని యన్నిటిని పరిశీలించి వానియాధారముగా ఈయోగ సర్వస్వము గూర్చ బడినది.

ఇంతేగాకుండ ప్రస్తుతములో అనుభవములో నున్న విషయములు గూడ ఇందు నిరూపింప బడినవి. ఇందు యోగము లేకుండ జ్ఞానమును, జ్ఞానము లేకుండ యోగమును ఉండవని నిరూపింప బడినది. యోగము వల్ల శరీరమును, జ్ఞానము వల్ల మనస్సు, పరిపక్వములైనపుడే జీవుడు పరిపూర్ణత పొందగలడు. అన్నిటికి మోక్షమే పరమ పురుషార్థమనునది సిద్ధాంతమె. ఈ యోగములో అనేక సిద్ధపురుషులు తమ అనుభవమును నిరూపించిరి.

అవియన్నియు ఇందు వీలైనంత సమగ్రముగా నిరూపింప బడినవి. ఇదివరలో నాచేత పతంజలి యోగదర్శనము అనువదింపబడి ప్రకటింప బడినది. ఆపతంజలి యోగమును రాజయోగముగా మనము గ్రహింపవచ్చును.

ఈ యోగసర్వస్వము పూర్వభాగముగాను పతంజలియోగము ఉత్తర భాగముగాను మనము తలప వచ్చును.

ఈ రెంటి వల్ల మనము పూర్ణ యోగమును గ్రహించి తెలిసికొందుము.

వీనిని సరిగా గ్రహించి ఈ శాస్త్రములో చెప్పినట్లు తెలిసి కొనుచు ఇందు సందేహము గలిగినచో అనుభవము పొందిన గురువులవల్ల గూడ తెలిసికొని సాధించుట మంచిది, అవసరముకూడ. ఇట్లు వీనిని గ్రహించి సాధకులు తమ లక్ష్యమును పొంది తరింతురు గాక యని ఆశించుచున్నాను.

విశాఖపట్నము
33 కిర్లంపూడి లేఔటు
530023

ఇట్లు
బుధ విధేయుడు
చర్ల గణపతిశాస్త్రి

యోగసర్వస్వము
విషయ సూచిక

యోగసర్వస్వము

హృదయకమలమధ్యే నిర్విశేషంనిరీహమ్
హరిహరవిధివేద్యం యోగిభిర్ధ్యానగమ్యమ్
జననమరణభీతిభ్రంశి సచ్చిత్స్వరూపమ్
సకలభువనబీజంబ్రహ్మచైతన్యమీడే॥

హృదయపద్మమందు ఎటువంటి భేదములు లేక కామములు లేక బ్రహ్మ విష్ణుమహేశ్వరులచేత తెలియ దగినదై యోగులచేత ధ్యానములో బొంద దగినదై పుట్టుక చావు రోగసంసారభయముల భీతి బోగొట్టు సత్తుచిత్తు స్వరూపము గలిగి సకల లోకములకు మూలబీజమైన బ్రహ్మచైతన్యమును స్తుతింతును.

ఏకం జ్ఞానం నిత్యమాద్యంత శూన్యమ్
నాన్యత్కించి ద్వర్తతే వస్తు సత్యమ్।

యద్భేదోఽస్మిన్నింద్రియోపాధినావై।
జ్ఞానస్యాయంభాసతేనాన్యథైవ॥

నిత్యము మొదలు తుదిలేని జ్ఞానమెక్కటే కలదు. దానికంటె ఇంకొకటి ఏ కొంచమైన సత్య వస్తువు లేదు.

ఇంద్రియముల యుపాధిచేత ఈ జ్ఞానమందు ఆయా భేదములు కలుగు చున్నవి. వ్యవహారములలోనే గాని ఇంకొక విధముగా ఈ జ్ఞానమునకు ప్రకాశము లేదు. ఇది జ్ఞానమునకే గాని యింకొక దానికి ప్రకాము లేదు.

విష్ణుర్నామ మహాయోగీ మహాభూతోమహాతపాః
తత్త్వమార్గేయధా దీపో దృశ్యతే పురుషోత్తమః

తమారాధ్య జగన్నాథం ప్రణిపత్య పితామహః
పప్రచ్ఛ యోగతత్త్వం మేబ్రూహి చాష్టాంగ సంయుతమ్

విష్ణువు అనెడి మహాయోగి గొప్పవాఁడు మహాతపస్సుచేసినవాడు. ఆ పురుషోత్తముండు తత్త్వ మార్గమందు దీపము వలెఁగను పట్టుచున్నాఁడు.

ఆ జగన్నాధునికి నమస్కరించి "నాకు అష్టాంగములతో, గూడిన యోగతత్త్వము చేప్పు" మని పితామహుడు ఆ విష్ణువును ఆరాధించి యడిగెను

తమువాచహృషీకేశో వక్ష్యామి శ్రుణుతత్త్వతః
సర్వేజీవాః సుఖైర్దుఃఖైర్మాయా జాలేన వేష్ఠితాః।

అపుడు పితామహునిగూర్చి ఇట్లు చెప్పెను "చెప్పెదను దానితత్త్వ మును వినుము. జీవులందఱు సుఖములతోను దుఃఖములతోను మాయాజాల ముతోను చుట్టుకొన బడియున్నారు.

అధభక్తా మరక్తోఽహం వక్ష్యేయోగా నుశాసనమ్
ఈశ్వరః సర్వభూతానా మాత్మముక్తి ప్రదాయకః

విష్ణుదేవుండిట్లు చెప్పుచున్నాడు. ఇంక భక్తులయందు అనురాగము కల నేను యోగాను శాసనమును చెప్పుదును. సమస్త ప్రాణులకు ఆత్మముక్తిని ప్రసాదించువాఁడు ఈశ్వరుడు.

త్యక్త్వా వివాదశీలానాం మతం దుర్జ్ఞా నహేతుకమ్
ఆత్మజ్ఞానాయభూతానా మనన్య గతి చేతనామ్।

చెడు జ్ఞానమునకు గారణమైన వివాదము చేయు స్వభావము గలవారి మతమును విడిచి ఇంకొక గతి బుద్ధిలేని ప్రాణులకు ఆత్మజ్ఞానము కలుగుటకై యోగానుసనము చెప్పుదును.

తేషాంముక్తి కరం మార్గంమాయాజాల నికృంతనమ్
జన్మమృత్యుజరావ్యాధి నాశనం పరమం పదమ్

ఆప్రాణులకు మాయాజాలమును తెగగొట్టునదియు జన్మను చావును ముసలితనమును రోగములను నాశనము చేయునదియు ఈ అష్టాంగ యోగమె గలదె పరమస్థానము.

సత్యం కేచిత్ ప్రశంసంతి తపః శౌచంతథాపరే
క్షమాం కేచిత్ ప్రశంసంతి తథైవ సమమార్జనమ్

సత్యమును కొంతమంది ప్రశంసించుచున్నారు. కొందఱు తపస్సును కొందరు శుభమును కొందఱు ఓర్పును కొందరు సరియైన మార్జనమును ప్రశంసించుచున్నారు.

కేచిద్దానం ప్రశంసంతి పితృకర్మ తథాపరే
కేచిత్కర్మ ప్రశంసంతి కేచిద్వైరాగ్యముత్తమమ్

కొందఱు దానమును కొందఱు పితృదేవతల శ్రాద్ధకర్మను కొందఱు నిష్కామ కర్మను కొందఱు ఉత్తమ వైరాగ్యమును ప్రశంసింతురు.

కేచిద్గృహస్థ కర్మాణి ప్రశంసంతి విచక్షణాః
అగ్ని హోత్రాదికం కర్మ ధర్మంకే చిత్పరం విదుః

కొందఱు విచక్షణులు గృహస్థధర్మకర్మలను కొందఱు అగ్నిహోత్రహోమాది కర్మలను ధర్మమును గొప్పవని యందురు.

మంత్రయోగం ప్రశంసంతి కేచిత్తీర్థాను సేవనమ్
ఏవం బహూ నుపాయాంస్తు ప్రవదంతి విముక్తయే

కొందరు మంత్ర యోగమును కొందఱు తీర్థయాత్రలను సేవించుటను ప్రశంసింతురు. ఇట్లు విముక్తికై చాల యుపాయములను చెప్పుచున్నారు.

ఏవం వ్యవసితా లోకేకృత్యా కృత్య విదోజనాః
వ్యామోహేనచ గచ్ఛంతి విముక్తాః పాపకర్మభిః

ఇట్లు లోకములో ఏమి చేయవలసినవి ఏమి చేయ వలసినవి కావు ఈ సంగతులను తెలిసిన జనులు పాపకర్మలచేత విడుదల పొందినవారై వ్యామోహమునె పొందుచున్నారు.

నా నామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం కైవల్యం పరమంపదం
పతితాః శాస్త్ర జాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః

ఇట్లు నానా మార్గములచేత పరమ పదమైన కైవల్యము పొందరానిది అనేక శాస్త్రజాలములందు పడిన ప్రజ్ఞ చేత మోహితులై యున్నారు.

యద్యత్ప్రత్యక్ష విషయం తదన్యన్నాస్తి చక్షతే
కుతః స్వర్గాదయః సంతీత్యన్యే నిశ్చితమానసాః॥

ఏదైతే ఇంద్రియములకుఁ బ్రత్యక్షముగాఁ గనిపించునో దానికంటె నింకొకటి లేదనిరి, స్వర్గాదు లెక్కడ ఉన్నవియని కొందరు నిశ్చిత బుద్ధులై యున్నారు.

జ్ఞాన ప్రవాహ ఇత్యంతే శూన్యం కేచిత్పరం విదుః
ద్వావేవతత్త్వం మన్యం తేఽపరే ప్రకృతిపూరుషౌ॥

జ్ఞానప్రవాహమే ఉన్నది చివర పరమ శూన్యమె అని కొందరందురు కొందరు ప్రకృతి పురుషులు ఇద్ద రేతత్త్వమని మనస్సులో తలఁతురు.

ఆలోచ్య సర్వశాస్త్రాణి విచార్య చపునః పునః
ఇదమేకం సునిష్పన్నం యోగశాస్త్రం పరం మతమ్॥

సర్వశాస్త్రములను ఆలోచించి మాటి మాటికి విమర్శచేసి ఈ గొప్పదైన యోగశాస్త్ర మొకటి బాగుగా నిష్పన్నమైనది. ఇది గొప్పదని తలచబడినది.

శాస్త్రం వినాపి సంబోద్ధుంగురవోఽపి నశక్నుయుః
తస్మాత్సు దుర్లభతరం లభ్యం శాస్త్రమిదం మునే॥

శాస్త్రము లేకుండ గురువులు కూడఁ దెలియఁ జేయుటకు శక్తులు కారు. కనుక మిగుల దుర్లభమైన శాస్త్రమె ఓమునీ పొందఁదగినది.

యావన్న లభ్యతే శాస్త్రః తావద్గాం పర్య టేద్యతిః
యదాసంలభ్యతే శాస్త్రం తదా సిద్ధిః కరే స్థితా

ఎంతవరకు శాస్త్రము దొరకదో అంతవరకు యతి భూమియందటఁ బర్య టన చేయవలెను. శాస్త్రము లభించిన పిదప కార్యసిద్ధి మన చేతిలోనున్నది.

నశాస్త్రేణ వినాసిద్ధిః దృష్టాచైవ జగత్త్రయే
తస్మా న్మేళవదాతారం శాస్త్రదాతార మాప్నుయాత్

శాస్త్రము లేకుండ మూడులోకములందు కార్యసిద్ధి కనిపింపలేదు. కనుక మంత్రములను మేళన చేయువానిని శాస్త్రమును తెలుపు వానిని పొంద వలెను. శాస్త్రము కూడ అను భవజ్ఞులు పరంపరగా చెప్పినదే గదా.

యస్మిన్ జ్ఞాతే సర్వమిదం, జ్ఞాత మిదం భవతి నిశ్చితమ్
తస్మిన్ పరిశ్రమః కార్యః కి మన్యచ్ఛాస్త్ర భాషితమ్

ఏది తెలిసినచో ఇదంతయు నిశ్చయముగా దెలియునో దానియందు పరిశ్రమ చే యవలెను. ఇంక అన్యశాస్త్రముల సంగతి ఏల.

యోగశాస్త్రమిదం గోప్య మస్మాభిః పరిభాషితమ్
సుభక్తాయ ప్రదాతవ్యం త్రైలోక్యేచ మహాత్మనే

ఈ యోగశాస్త్రము మాచేఁ జెప్పఁబడినది. దీనిని గోప్యముగా ఉంచ వలెను. మూడు లోకములలోను దానియందు శ్రద్ధగల మంచి భక్తునికి గొప్పయాత్మశక్తి గలవానికి మాత్రము ఇయ్యవలెను. శ్రద్ధలేని భక్తిలేని వానికి ఇది యిచ్చినచో వీనిని సరిగా సాధన చేయక, సరిగా సాధన చేయ క పోవుట చేత ఫలితములను పొందక దీనిని నిందించి పరిహసించి తన కర్మ సాధనలో లోపమున్నదని తలచక ఇది సరియైనది కాదు ఫలింపదు అని ప్రచారముచేసి తనకు ఇతరులకు హాని కలుగఁచేయును గాన దీని నందఱకుఁ జెప్పక గోప్యముగా నుంచవలెనని చెప్పబడినది కాని యిది యెవరికిఁ జెప్పక పూర్తిగా గుప్తముగా ఉంచవలెనను నాశయము కాదు.

యద్భూతం యచ్చభవ్యం మూర్తామూర్తం తథైవచ
సర్వమేవ జగదిదం వివృతం పరమాత్మని

ఏది పూర్వమ్ము, ఖాళీలోను, ఆకారము కలదిగను ఆకారము లేనిదిగను ఉన్నదో అదియంతయు పరమాత్మయందు వివృతమై వ్యాప్తమైయున్నది.

వర్తతే సర్వభూతేషు యథాకాశం సమంతతః
తథాత్మాభ్యంతరే బాహ్యే కార్యవర్గేషు నిత్యశః

అన్ని ప్రాణులందు అంతట ఆకాశమెట్లు ఉన్నదో అట్లే అన్నిటిలోపల వెలుపల అన్ని కార్యములందు ఆత్మ కలదు.

తస్మాత్ప్రకాశతే వాయు ర్వాయోరగ్ని స్తతో జలమ్
ప్రకాశతేతతః పృథ్వీ కల్పనేయం స్థితా సతీ

ఆకాశమునుండి గాలి గాలి నుండి జ్యోతి జ్యోతినుండి ఈ జలము జలము నుండి భూమి కలిగినది ఈ చెప్పిన కల్పన సరియైయున్నది.

చైతన్యాత్సర్వ ముత్పన్నం జగదేతచ్చరాచరమ్
అస్తిచేత్కల్పనేయం స్యాత్నాస్తిచే ద చిన్మయమ్

చరాచరమైన ఈ జగత్తంతయు చైతన్యమునుండి పుట్టినది. ఈ కల్పనయే లేనిచో అంతయు చిన్మయము కాకుండ జడమైయుండి యుండును.

పృథ్వీశీర్ణాజలేమగ్నా జలం మగ్నంచ తేజసి
లీనంవాయౌ తథా తేజో వ్యోమ్ని వాతోలయం యయౌ

భూమి విడిపోయి జలమందు లయించును జలము తేజస్సునందు, తేజస్సు వాయువునందు వాయువు ఆకాశమందు, ఆకాశము ఆత్మయందు లయించును.

నిష్కలం నిర్మలం శాంతం సర్వాతీతం నిరామయమ్
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాప ఫలైర్వృతమ్

పదునారు కళలు లేక దోషములు లేక అన్నిటిని అతీతించి రోగములు లేనిది పరమాత్మయే పుణ్యపాపములతో గూడినదై జీవరూపముగానున్నది.

వారివత్స్ఫురితం తస్మింస్తత్రాహంకృతి రుత్థితా
పంచాత్మక మభూత్పిండం ధాతుబద్ధం గుణాత్మికమ్

అది నీరువలె స్ఫురించినది. దానియందు అహంకారము బయలుదేరినది. ఆ జీవము పంచ భూతరూపమై రక్త మాంస మజ్జాస్థి చర్మరూప ధాతువులచే బంధింపబడి సత్త్వరజస్తమో గుణములమయమై యున్నది.

కామక్రోధౌభయం చాపిమోహలోభమదా రజః
జన్మమృత్యుశ్చకార్పణ్యం శోకస్తంద్రాక్షుధా తృషా
తృష్ణాలజ్జా భయందుఃఖం విషాదో హర్షఏవచ
ఏతైర్దోషై ర్వినిర్ముక్తః సజీవః శివఉచ్యతే।

కామము క్రోధము భయము మోహములు మదము రజస్సు జన్మ చావు దైన్యము శోకము సోమరితనము ఆకలి దప్పిక ఆశ సిగ్గు భీతి దుఃఖము విషాదము సంతోషము అను ఈ దోషములు లేనిచో జీవుఁడనబడును. పై దోషములు గలవాఁడు జీవుడని చెప్పఁబడుచున్నాడు.

యువావృద్ధోఽతి వృద్ధోవా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా
అభ్యాసాత్సిద్ధిమాప్నోతి సర్వయోనిష్వతంద్రితః

యువకుడు (యువతి) వృద్ధుడు వృద్ధురాలు అతివృద్ధుడు అతివృద్ధురాలు రోగిరాగిణీ స్త్రీలు (బహిష్ఠురాండ్రయినపుడు చేయరు.) దుర్బలుడు దుర్బలురాలు అందరును అభ్యసించి సిద్ధి పొందెదరు.

తస్మాద్దోష వినాశార్థ ముపాయం కథయామి తే
జ్ఞానం కే చిద్వదం త్యత్ర కేవలం తన్న సిద్ధయే॥

కనుక పై దోషములు నశించుటకై నీకు ఉపాయము చెప్పెదను, కొందఱు ఈ దోషములు పోవుటకు జ్ఞానము కారణమని యిందు చెప్పెదరు కాని కేవలజ్ఞానము దోషనాశము ద్వారా సిద్ధికి ఉపయోగింపదు.

యోగహీనం కథంజ్ఞానం మోక్షదం భవతి ధ్రువమ్
యోగోహి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్ష కర్మణి.

యోగములేని జ్ఞానము తప్పక మోక్షము పొందించు మోక్షము నెట్లు ఇచ్చును. జ్ఞానములేని యోగము కూడ మోక్షము పొందించు కర్మయందు సమర్థమైనది కాదు.

జ్ఞానేనైన వినాయోగోన సిద్ధ్యతి కదాచన
జన్మాంత రైశ్చ బహుభిర్యోగో జ్ఞానేన లభ్యతే॥

జ్ఞానము లేకుండ యోగమెప్పుడును సిద్ధింపదు చాల జన్మాంతరము లలో జ్ఞానముచేత యోగము లభించును.

యోగాత్ సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే।
యోగజ్ఞానపరో నిత్యం సయోగీ న ప్రణశ్యతి॥

జ్ఞానము యోగమువల్లను, జ్ఞానమువల్ల యోగమును ప్రవర్తించును. కనుక యోగజ్ఞానమునందు నిత్యమును ఆసక్తుండైన యోగి యెన్నటికిని నశింపడు.

జ్ఞానం తు జన్మనైకేన యోగాదేవ ప్రజాయతే।
తస్మాద్యోగాత్పర తరో నాస్తి మార్గస్తు మోక్షదః॥

ఒక జన్మలోనే యోగమువల్ల జ్ఞానము పుట్టును. కనుక మోక్ష మిచ్చునది యింకొకటి గొప్పది లేదు. కాని యోగాభ్యాసము చేయవలె నను బుద్ధియు జ్ఞానమువల్లనే కలుగును.

తస్మాత్ జ్ఞానంచ యోగంచ ముముక్షు ర్దృఢమభ్యసేత్।
అజ్ఞానాదేవ సంసారః జ్ఞానాదేవ విముచ్యతే॥

కనుక జ్ఞానమును యోగమును రెండును పరస్పర సహకారులై యుం డును. అందుచే ముముక్షువు రెండిటిని అభ్యసింపవలెను. అజ్ఞానమువల్లనే సంసారనాశమును జ్ఞానమువల్ల మోక్షమును కలుగును.

జ్ఞాననిష్ఠో విరక్తోఽపి ధర్మజ్ఞో విజితేంద్రియః।
వినా దేహేన యోగేన నమోక్షం లభతే నరః॥

జ్ఞాననిష్ఠుండై విరక్తుండైనను ధర్మజ్ఞుండు ఇంద్రియములు జయిం

చినవాఁడైనను నరుడు దేహము యోగము లేకుండ మోక్షమును పొందఁడు.

అపక్వాః పరిపక్వాశ్చదేహినో ద్వివిధాః స్మృతాః।
అపక్వా యోగహీనాస్తు పక్వా యోగేన దేహినః॥

జీవులు పరిపక్వము పొందనివారు పరిపక్వము పొందినవారు అని రెండు విధములు. యోగము లేనివారు అపరిపక్వులు. యోగముచేత జీవులు పరిపక్వులవుదురు.

సర్వో యోగాగ్నినా దేహో హ్య జడః శోకవర్జితః
జడస్తు పార్థివో జ్ఞేయో హ్యపక్వో దుఃఖదో భవేత్

సర్వదేహము యోగాగ్నిచే జడత్వము పోయినదై శోకము లేనిదగును. యోగాగ్నిచే పరిపక్వము పొందని పృథివీ వికారమైన దేహము జడమగును. అది దుఃఖమును గూర్చును. యోగమనఁగా చిత్త వ్యాపారములను నిరోధించునది అనియు అది యమ నియమాసన ప్రత్యాహార ధ్యానధారణా సమాధులను ఎనిమిది యంగములతోఁ గూడినదని పూర్వ ఋషులును ఉపనిషత్తులును పతంజలియుఁ జెప్పిరి. సిద్ధి కలిగినను కలుగక పోయినను సమముగా నుండుట యోగమనియు, యోగమనఁగా విద్యుక్త కర్మలందుఁ గౌశలమనియు, సమత్వమే యోగమనియు భగవద్గీత చెప్పెను. చిత్తమును సరిగానుంచుట యన్నను చిత్త వ్యాపారములను నిరోధించుట యన్నను సిద్ధియైనను కాకున్నను సమముగా నుండుట యన్నను చివరకు అన్ని నిర్వచనములు ఒక భావములోనికే వచ్చుచున్నవి. ఈ యోగమువల్లనే రాజయోగము సిద్ధించును.

రజసో రేతసో యోగాత్ రాజయోగ ఇతి స్మృతం
అణిమాది పదంప్రాప్య రాజతే రాజయోగతః
శక్తిశివయోగాత్ రాజయోగః సిద్ధ్యతి

గాయత్రి మంత్రమును ఉపదేశించు పెద్దలు ప్రాణానాయమ్య = అనఁగా ప్రాణాయము చేసి లోపలనే ఓం భూః ఓం భువః అను వ్యాహృ

తులు గాయత్రి మంత్రమును జపింపవలెననియు ప్రాణాయామధ్యానాదులతోఁ గూడినది కనుక "న గాయత్ర్యాః పరం మంత్రమ్" గాయత్రికంటె గొప్ప మంత్రము లేదనియుఁ జెప్పిరి. దీనిని బట్టి గాయత్రి మంత్రము మననము చేయుటచే ప్రాణాయామ ధ్యానాదియుక్తముగా జపింపఁబడి 'త్ర' అనఁగా రక్షించునది అని దాని వ్యుత్పత్తివల్లను మనకు తెలియుచున్నది.

ధ్యానస్థోఽసౌ తథాప్యేవమింద్రియై ర్వివశో భవేత్
తాని గాఢం నియమ్యాపి తథా ప్యన్యై ర్వివశో భవేత్

వీడు ధ్యానములో నున్నవాడే యయినను ఇంద్రియములచే వివశుఁడగును. ఆ యింద్రియముల నియమించినను ఇతర కారణముల చేత శీతాదులచేతఁ గామక్రోధాదులచేతను వివశుఁడగును.

శీతోష్ణ సుఖ దుఃఖాద్యై ర్వ్యాధిభిర్మానసై స్తథా
అన్యైర్నానావిధై ర్జీవైః శస్త్రాగ్నిజల మారుతైః
శరీరం పీడ్యతే తైస్తైశ్చిత్తం సంక్షుభ్యతే తతః॥

చలి, వేడి, సుఖము, దుఃఖము మొదలగువానిచేతను అట్లే అయా రోగములచేతను మనోవ్యాధులచేతను ఇతరములగు వివిధ వృశ్చిక సర్ప వ్యాఘ్రాది జీవులచేతను అయా శస్త్రములు నిప్పు నీరు గాలులచేతను శరీరము బాధింపఁబడును. పిదప మనస్సు క్షోభ పొందును. కోరికలను నిగ్రహించినచో మిగిలినవి నిగ్రహింపఁబడునని జ్ఞానులు, వేదాంతులు అయినను శరీరము ఇంద్రియములు బాధించునని దీని భావము. వానిని దృఢపఱచుకొనుటకొఱకు యోగమవసరమని భావము. అసలు ప్రతి జన్తువునకు జీవికి ఇంద్రియ సహిత శరీరము గలదు. ఆ శరీరమును నడపు ఆత్మయుఁ గలదు. రెండును పరస్పర పోషకములు. యోగులు యోగమునకు, వేదాంతులగు జ్ఞానులు జ్ఞానమునకు ప్రాధాన్యమునిత్తురు. రెండును ముఖ్యములే. జ్ఞానులు మనస్సును నిగ్రహించినను శరీరమును దృష్టిలో నుంచుకొనక శరీరగతరోగ స్థౌల్యాదులచే బాధపడుదురు. యోగులగువారు శరీరమును నిగ్రహించినను మానసిక కామాదులకు అడంబర ప్రలోభాదు

లకును లోనగుచున్నారు. వీరు ఏకదేశ శక్తిని పొందినవారే. నిజమైన జ్ఞానులు యోగులుగను, జ్ఞానులుగను ఉందురు. నిజమైన యోగులు జ్ఞానులుగను నుందురు. అట్లుండని వారు నిజమైన జ్ఞానులును గారు, యోగులుగారు. కాని సాధనలో జ్ఞానులు జ్ఞానమునకును, యోగులు హఠాది యోగమునకును ప్రాధాన్యము నిచ్చెదరు. యోగులన్నను, జ్ఞానులన్నను వాస్తవమునకు ఒకటే అని అన్నిటిలోని రహస్యము గ్రహింపవలెను. ఈ దృష్టితోనే యిందులో యోగమునకు ప్రాధాన్యమీయబడినది.

తథా ప్రాణవిపత్తౌ క్షోభమా యాతి మారుతః
తతో దుఃఖశతైర్వ్యాప్తం చిత్తం భవేన్నృణామ్

అట్లే ప్రాణహాని కలిగినపుడు ప్రాణవాయువు క్షోభమును పొందును. పిదప అనేక దుఃఖములతో నిండి నరుల మనస్సు క్షోభవడును.

దేహావసానసమయే చిత్తేయద్య ద్విభావయేత్
తత్తదేవ భవేజ్జీవ ఇత్యేవం జన్మకారణమ్

దేహము విడచు చివర సమయమున నరుండు దేనిదేనిని భావించునో ఆ భావముల ప్రకారమే జీవుండుగా ఆ భావములను తీర్చుకొనుటకు జన్మించును. ఇదే జన్మకు కారణము. ఏ భావములను భావింవనపుడు ఆ భావములను తీర్చుకొననవసరము లేదు. జన్మింపడు ముక్తి పొందునని భావము. యోగసాధనం బట్టి దేహాంత సమయమున శారీరక బాధలుండవు కాన శాంతితో ఇతర గ్రామమునకు పోవుచున్నవాండువలె ఈ శరీరమును విడచునని భావము.

పిపీలికా యథా లగ్నా దేహే ధ్యానా ద్విముచ్యతే
అసౌ వృశ్చికైర్దష్టో దేహాంతేవా కథం సుఖీ

చీమ శరీరముపైని ప్రాకినపుడు ధ్యానములో అది ప్రాకుచున్నపుడు తెలియకపోవచ్చును. కాని ఈ జీవుండు తేళ్ళు మొదలగువానిచే కఱవంబడినపుడు దేహము చివరను గూడ ఎట్లు సుఖవంతుండగును. ఇది మిడి

మిడి జ్ఞానమున్నవాని సంగతి యని గ్రహింపవలెను. మిడిమిడి సాధన చేయు యోగికిఁ గూడ ఇదే యవస్థయని రహస్యము.

తస్మాన్మూఢా నజానంతి మిథ్యా తర్కేణ వేష్ఠితాః
అహం కృతిర్యదాయస్య నష్టా భవతి, తస్యవై
దేహ_స్త్వ పి భవేన్నష్టో వ్యాధయశ్చాస్య కింపునః
జలాగ్ని శస్త్రఘాతాది బాధాతస్య న భవిష్యతి

కాని సరికాని తర్కముచేతఁ జుట్టుకొనఁబడిన మూఢులిది యెఱుఁగరు. ఎప్పుడైతే అహంకారము నశించునో అప్పుడు వాని దేహము నశించినట్లగును. దానినిబట్టి రోగములును కలుగనే కలుగవు. ఇంక శస్త్ర జలాగ్నులు మొదలగువానివల్ల బాధ ఎట్లు కలుగును కలుగవు.

యదాయదాఽపరిక్షీణా పుష్టాచాహం కృతిర్భవేత్
తమనేనాస్య నశ్యంతి ప్రవర్తంతే రుగాదయః

ఎప్పుడెపుడు క్షీణింపక యహంకారము పెరుగునో అపుడు వాని సాధనలు నశించును రోగాదులు ప్రవర్తించును.

కారణేన వినాకార్యం నకదాచన విద్యతే
అహంకారం వినాతద్వద్దేహే దుఃఖం కథం భవేత్

కారణము లేకుండ కార్యమెపుడును కలుగదు గదా. అహంకారమే లేనపుడు అహంకారమువల్ల వచ్చు దుఃఖాదులెట్లు గలుగును.

ఇంద్రియాణి మనోబుద్ధిః కామక్రోధాదికం జితమ్
తేనైవ విజితం సర్వం నాసౌ కేనాపి బాధ్యతే

ఇంద్రియములును మనస్సును బుద్ధియు కామక్రోధాదులును జయింపఁబడినవి గదా. దానిచే ఆ యింద్రియ జయముచేతనే సర్వము జయింపఁబడినది. ఇంక జీవుఁడు దేనిచేత బాధింపఁబడును.

మహాభూతాని తత్త్వాని సంహృతాని క్రమేణచ
సప్తధాతుమయో దేహో దగ్ధో యోగాగ్నినా శనైః

పంచమహాభూతములు వాని తత్త్వములును క్రమముగా సంహరింపఁబడినవి కనుక రక్తమాంసమజ్జాస్థి స్నాయు చర్మాది సప్త ధాతుమయమైన దేహము యోగాగ్నిచే మెల్లగా భస్మమైపోవును.

వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి చ్ఛేదఖాతాది కాస్తథా
దేహీవ దృశ్యతే దగ్ధ కర్పూర వత్స్వయమ్.

వానికి వ్యాధులు ఛేదఖాతాదులును (దెబ్బలు ప్రణాదులును) నశించిపోవును. తగులఁబడిపోవు కర్పూరమువలె స్వయముగా దేహివలెఁ గనిపించును. వాని దేహము కర్పూరమువలె హరించిపోవునని తెలియునది.

చిత్తం ప్రాణేన సంబద్ధం నబాధ్యం జాయతే మనః
తస్మాత్తస్య జయోపాయః ప్రాణ ఏవహి నాన్యథా

చిత్తము ప్రాణముతో చక్కఁగా బంధింపఁబడును. అపుడు మనస్సు బాధింపఁదగినదిగాఁ గాదు. కాన ఆ మనస్సును జయించు ఉపాయము ప్రాణమె కాని మఱొకటి కాదు.

నాసౌ మరణమాయాతి పునర్యోగబలేన తు
హఠేన మృతఏవాసౌ మృతస్య మరణం కుతః

ఇతఁడు యోగశక్తిచేతనైతే శక్తివంతుఁడగును కాన మరణమును పొందఁడు. హఠయోగముచేత ఇంద్రియేచ్ఛాదులను చంపుకొన్నవాఁడె కనుక ఇతనికి చచ్చినవానికి మరల మరణమెట్లు కలుగును. జితేంద్రియుఁడుగాన కామక్రోధాదియుక్త శరీరమును చంపుకొన్నవాడు మృతి పొందఁడు.

మరణం యత్ర సర్వేషాం తత్రాసౌ పరిజీవతి
యత్రజీవంతి మూఢాస్తు తత్రాసౌ మృత ఏవహి॥

ఏ విషయ భోగములకు వశులైపోయిన లోకులు జ్ఞానయోగములో చనిపోయి యుందురు అనగా వానిని గ్రహింపరో ఆ విషయములలో భోగవశుఁడు గాని యితడు జ్ఞానాదులతో జీవించియుండును. ఏ కామభోగము

లలో ఏ మూఢులు జీవించి దానికి వశులై యుందురో వారిలో యోగి మృతుండై అనఁగా వానికి వశుఁడు గాక యుండును.

విరక్తా జ్ఞానినశ్చాన్యే దేహేన విజితాః సదా
తే కథం యోగినస్స్యుర్మాం మాంసపిండాః కుదేహినః

విరక్తులైన యితర జ్ఞానులు దేహముచే జయింపఁబడి యుండువారు ఆ మాంసపిండములు కలిగి దేహము కలవారు యోగులెట్లగుదురు. కేవల శుష్క జ్ఞానము కలిగి దేహేంద్రియములకు వశులయిన అపరిపక్వ జ్ఞానుల విషయముగా ఈ వచనము చెప్పఁబడినదని తెలియవలెను.

నాస్తి మాయా సమః పాశో నాస్తి యోగాత్పరం బలమ్
నాస్తి జ్ఞానాత్పరో బంధుర్నాహంకారాత్పరో రిపుః

మాయతో అనఁగా అజ్ఞానముతో సమానమైన పాశములేదు యోగము కంటె గొప్పదైన బలము లేదు. జ్ఞానముకంటె గొప్ప బంధువులేఁడు. అహంకారముకంటె గొప్ప శత్రువు లేడు.

అభ్యాసాత్కాది వర్ణానాం యథా శాస్త్రాణి బోధయేత్
తథాయోగం సమాసాద్య తత్త్వజ్ఞానం చ లభ్యతే

అ ఆ లు క ఖ గ ఘ మొదలగు వర్ణములను అభ్యసించుటవల్ల శాస్త్రములనే తెలిసికొనుచున్నట్లు యోగసాధనవల్లఁ గ్రమముగా తత్త్వజ్ఞానము లభించును.

పూర్వజన్మ కృతాభ్యాసా త్సాత్వరం ఫలమశ్నుతే
ఏతదేవహి విజ్ఞేయం తత్కాకమత ముచ్యతే

ఈ జన్మలో ఏమియు చేయకపోయినను పూర్వ జన్మలలో చేసిన యభ్యాసముల వలన నరుడు ఫలము వెంటనే పొందును ఇదే తెలిసికొనదగెను. దానినె కాకమతమందురు.

నాస్తి కాకమతాదన్యదభ్యాసాఖ్యం మతః పరమ్
తేనైవ ప్రాప్యతే ముక్తిర్నాన్యథా శివభాషితమ్

ఈ కాకమతము కంటె అభ్యాసమను పేరు గలది యింకొకటి లేదు. దానిచేతనే ముక్తి కలుగు. శివుని భాషితము ఇంకొక రకముగాఁ గాదు.

దేహాంతే కిం భవేజ్జన్మ తన్న జానంతి మానవాః
తస్మాత్ జ్ఞానం చ వైరాగ్యం జీవస్య కేవలం శ్రమః

దేహము విడుచునపుడు ఆ మానవులు ఏ జన్మ కలుగునో ఎఱుగరు కనుక జ్ఞానమును వైరాగ్యమును జీవునికి కేవలము శ్రమమే. ఇది యోగ శిఖ 32—వాక్యము. ఇది కేవలము లౌకికజ్ఞానము మాటలలో వైరాగ్యము కలవారి విషయము. జీవులు తాము చేసిన పుణ్యపాప కర్మలను బట్టి ఆయా జన్మలను పొందుదురు. సరియైన వైరాగ్యము కలిగినచో కామ క్రోధాదులు నశించును గాన ఇంక జన్మయే కలుగదు. కావుననే రమణీయ చరణాః రమణీయాం యోనిం కపూయచరణాః కపూయాం యోనిం ప్రపద్యంతే. శ్వయోనిం వా ఛండాల యోనిం వా అని యుపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. పవిత్రాచరణ కలవారు పవిత్ర జన్మను దుష్టాచరణ కలవారు కుక్కగానో చండాలుడుగానో పుట్టుదురు." అని

జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం పదమ్
నిష్కలం నిర్మలం సాక్షాత్సచ్చిదానంద రూపకమ్

ఎవడైతే తన నిజ స్వరూపమైన శుద్ధాత్మ రూపమైన కేవల పరమ పదమును నిష్కలము నిర్మలమును సాక్షాత్తు సచ్చిదానంద రూపమును పొందునో వాఁడు ముక్తుఁడు.

ఉత్పత్తి స్థితిసంహార స్ఫూర్తిజ్ఞాన వివర్జితమ్
ఏతత్ జ్ఞానమితి ప్రోక్తమథయోగం బ్రవీమితే

లోకము జన్మ స్థితి చావుల జ్ఞానము లేక అద్వైత స్థితిని నిర్వికల్ప స్థితిని పొందునో అది ఆ యద్వైత స్థితిని ఏ యాలోచనలు భావములు లేని స్థితి జ్ఞానమని పెద్దలచేఁ జెప్పఁబడినది. ఇంక ముందు యోగమనఁగా ఏమో చెప్పెదను వినుము.

శరీరములోని ప్రపంచము అనఁగా నాడులు, వాయువులు, చక్రములు మొదలగునవి యిప్పుడు చెప్పబడుచున్నవి.

దేహేఽస్మిన్ వర్తతే మేరుః సప్తద్వీప సమన్వితః
సరితః సాగరాః శైలాః క్షేత్రాణి క్షేత్రపాలకః

ఈ దేహమందు ఏడు ద్వీపములతోఁ గూడిన మేరు పర్వతము కలదు. అందు చుట్టును నదులు సముద్రములు పర్వతములు క్షేత్రములు ఆ క్షేత్రము పాలించు (నడిపించు) జీవుఁడు ఉన్నాడు. బాహ్య ప్రపంచములో మేరు పర్వతము సప్త ద్వీపములును భూమి నదులు మొదలైనవి యున్నట్లే అంతర ప్రపంచములో మనస్సులో సంకల్పములో మేరువు మొదలైనవి భావనా ప్రపంచములో ఉండును అని భావము.

ఋషయో మునయః సర్వే నక్షత్రాణి గ్రహాస్తథా
పుణ్యతీర్థాని వర్తంతే తత్రైవ పీఠ దేవతాః

ఆ మనస్సులో ఋషులు సర్వమును నక్షత్రములు గ్రహములు పుణ్య క్షేత్రములు ఆ క్షేత్ర దేవతలు ఉన్నారు.

సృష్టి సంహారకర్తారౌ భ్రమంతౌ శశిభాస్కరౌ
నభో వాయుశ్చ వహ్నిశ్చ జలపృథ్వ్యౌ తథైవచ

సృష్టిని సంహారమును చేయు బ్రహ్మయును శివుఁడును ఉన్నారు. భూమండలము చుట్టును తిరుగు చంద్రుఁడును, సూర్యుఁడును ఆకాశము గాలి తేజస్సు నీరు భూమియు ఉన్నవి.

త్రైలోక్యే యాని భూతాని, తాని సర్వాణిదేహతః
మేరుం సంవేష్ట్య సర్వత్ర వ్యవహారః ప్రవర్తతే
జానాతి సర్వమిదం సయోగీ నాత్ర సంశయః

మూఁడు లోకములందు ఏ యేలు జీవులు భూతాలు ఉన్నవో అవి యన్నియు దేహమునుండి హృదయరూప మేరువును చుట్టియుండును. వాని వల్ల అన్నిచోట్ల లోకవ్యవహారము జరుగుచున్నది. దీనినంతను ఎవఁడు పైని లోపల చూచి తెలిసికొనునో వాఁడే యోగి. ఇందులో స దేహములేదు.

బ్రహ్మాండ సంజ్ఞకేదేహే యథా దేశం వ్యవస్థితః
మేరుశృంగే సుధారశ్మిర్బహిరష్ట కళాయుతః

బ్రహ్మాండమను పేరుగల దేహమందు తగిన ప్రదేశమున మేరుశృంగమందు వెలుపల ఎనిమిది కళలతోఁ గూడిన (పంచేంద్రియములు మనస్సు బుద్ధి చిత్తము ఈ యెనిమిది కళలు) సూర్యరశ్మి సహస్రారముగల శిరస్సు అను చంద్రుడు శరీరమను మేరు శృంగమందు ఉండెను. లోకమున చంద్రుఁడు వలె సహస్రారము గల శిరస్సునందు చంద్రుఁడు గలడని యోగులందురు.

వర్తతేఽహ ర్నిశం సోపి సుధాం వర్షత్యధో ముఖః
తతోఽమృతం ద్విధాభూతం యాతిసూక్ష్మం యథాచవై

ఆ చంద్రుఁడు కూడ పగలు రాత్రియు క్రింది ముఖముగ అమృతమును కురియును. ఆ సహస్రార శిరస్సునుండి అమృతము రెండు విధములుగనయి సూక్ష్మముగ ప్రవహించును.

నాడులు —

ఇడా మార్గేణ పుష్ట్యర్థే యాతిమందాకినీ జలమ్
పుష్ణాతి సకలం దేహమిడామార్గేణ నిశ్చితమ్
ఏష పీయూషరశ్మిర్హి వామపార్శ్వే వ్యవస్థితః

ఎడమవైపు ముక్కునకు ఇడ అను నాడి యున్నది. దానిని చంద్రనాడి యందురు. దానికి బాహ్యచిహ్నము హకారము కుడివైపుగానున్నది పింగళి అను నాడి యున్నది. దానిని సూర్యనాడి యందురు. దానికి బాహ్యచిహ్నము ఠకారము. రెంటిని హఠయోగమందురు. ఇడా పింగళా నాడులను బట్టి గాలి ప్రాణము చరించుచున్నది. దాని నియమమే హఠము. ఆ యిడా మార్గముద్వారా సకల దేహమునందు చంద్రికళలద్వారా ప్రవహించు గంగ అమృత జలమును వర్షించి పోషించును. ఈ యమృత రశ్మిలు గల చంద్రుఁడు ఎడమవైపు ఉండెను.

అపరః శుద్ధ దుగ్ధాభో హఠాత్కర్షతి మండలాత్
రంధ్రమార్గేణ సృష్ట్యర్థం మేరౌ సంయాతి చంద్రమాః

రెండవవాఁడు చంద్రుఁడు అనఁగా సూర్యుఁడు తెల్లని పాలవంటి వాఁడు హఠాత్తుగా మండలము నుండి ఆకర్షించును. సృష్టికై మేరువు నందు ఉన్నాఁడు.

మేరుమూలే స్థితో సూర్యం కళాద్వాదశ సంయుతః
దక్షిణేపథి రశ్మిభి ర్వహత్యూర్ధ్వం ప్రజాపతిః

మేరువు మొదటనున్న సూర్యుఁడు పండ్రెండు కళలు (పండ్రెండు నెలలు గలవాఁడు) కలవాఁడు. దక్షిణమార్గమందు కుడి వైపున కిరణములతో ప్రజాపతియై చరించును.

పీయూషరశ్మి నిర్యాసంధాతూంశ్చ గ్రసతిధ్రువమ్
సమీరమండలే సూర్యో భ్రమతి సర్వ విగ్రహే

అతఁడు అమృత కిరణములవంటి చెట్టుపాలను ధాతువులను తప్పక పొందును. వాయుమండలమందు సూర్యుఁడు సర్వ విగ్రహ రూపమైన యాకాశమున భ్రమించును.

ఏష సూర్య పరామూర్తి ర్నివణిం దక్షిణేపథి
వహతే అగ్నియోగేన సృష్టి సంహారకారకః

ఇది సూర్యపరమైన రూపము కుడివైపుని ఉండి అగ్నియోగముచేత సృష్టిని సంహారమును చేయుచున్నవాఁడై నిర్వహించుచున్నాఁడు.

సార్ధలక్షత్రయం నాడ్యః సంతి దేహాంతరే నృణామ్
ప్రధాన భూతానాడ్యస్తు తాసు ముఖ్యాశ్చదుర్దశ

శరీరము లోపల మూడున్నర లక్ష నాడులు మనుష్యులకు కలవు. వానిలో పదునాల్గు ముఖ్యములు ప్రధానములు.

తత్రనాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతిః
తేషునాడీ సహస్రేషు ద్విసప్తతి రుదాహృతాః

ఆ మూడున్నర లక్షల నాడులలో 72 వేలును ఆ 72 వేలలో 72 ముఖ్యములని చెప్పఁబడెను.

సుషుమ్నేడా పింగళా చ గాంధారీ హస్తిజిహ్వకా
కుహూ సరస్వతీ పూషాశంఖినీచ పయస్వినీ.

సుషుమ్న ఇడ పింగళ గాంధారి హస్తిజిహ్వ కుహువు సరస్వతియు పూష శంఖిని పయస్విని మరియు

సుషుమ్నా మధ్యదేశేషు గాంధారీ వామచక్షుషి దక్షిణే హస్తజిహ్వాచ
పూషాకర్ణేచ దక్షిణే యశస్వినీ వామకర్ణేచాననే చాప్యలంబుసా
కుహూచలింగదేశేతు మూలస్థానేతు శంఖినీ శూరానామహానాడీ
తస్మాద్భ్రూమధ్య మాశ్రితా విశ్వోపరీతుయా నాడీ
సాభం క్తేఽన్నంచ తుర్విధం
కుహూచ లింగదేశేతు మూలస్థానే శంఖినీ
ఇడా పింగళ సౌషుమ్నాః ప్రాణమార్గేచ సంస్థితాః
నాభేరధో గతాస్తిస్రో నాడ్యస్స్యురధోముఖాః
మలం త్యజేత్కుహూర్నాడీ మూత్రం ముంచతి వారుణీ
చిత్రాఖ్యాసీవనీ నాడీ శుక్లమోచనకారిణీ
వారుణాలంబుషా చైవ విశ్వోదరీ యశస్వినీ
ఏతాసుతిస్రో ముఖ్యాస్స్యుః పింగళేడా సుషుమ్నికా

వారుణ అలంబుస విశ్వోదరి యశస్విని అనునవి పదునాలుగును మరల వీనిలో పింగళ ఇడ సుషుమ్న అనునవియు ముఖ్యములు.

సుషుమ్న మధ్యభాగమందు గాంధారి ఎడమ కంటియందు కుడి కంటియందు హస్తజిహ్వ, కుడి చెవియందు పూష ఎడమ చెవియందు యశస్విని ముఖమందు అలంబుస లింగదేశమున కుహువు, మూలస్థానమున శం

ఖిని శూర అను గొప్ప నాడి కనుబొమ్మల మధ్య, విశ్వోదరి నాడి నాలుగు రకమైన అన్నములను విభజించును. ఇడ పింగ సుషుమ్నలు ప్రాణ మార్గమున ఉన్నవి. బొడ్డు క్రింద క్రింది ముఖముగా మూడు నాడులు గలవు. మలమును కుహూనాడి, మూత్రమును వారుణి, చిత్రి అను పేరు గల సీవని నాడి శుక్లమును విడచును.

తిసృష్వేకా సుషుమ్నైవ ముఖ్యాసా యోగివల్లభా
అన్యా_స్త దాశ్రయం కృత్వా నాడ్యః సంతి హి దేహినామ్

ఆ మూడిటిలో సుషుమ్న ఒకటే ముఖ్యమైనది యోగులకుఁ బ్రియమైనది. మిగిలిన నాడులు దాని నాశ్రయించియుండును.

నాడ్యస్తు తా అధోవదనాః పద్మతంతు నిభాః స్థితాః
పృష్ఠవంశం సమాశ్రిత్య సోమసూర్యాగ్ని రూపిణీ

నాడులు క్రింది ముఖము గలవై తామరతూడులవలె నుండును. అవి వెన్నెముకను ఆశ్రయించి యుండును. చంద్రుఁడు సూర్యుఁడు అగ్ని దేవతల రూపము గలవి.

తాసాం మధ్యే గతానాడీ చిత్రాసా మమవల్లభా
బ్రహ్మరంధ్రం తుత త్రైవ సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం శుభమ్

వానిమధ్య చిత్ర అను నాడి నాకు ప్రియమైనది. అక్కడ సూక్ష్మము కంటె నింకను సూక్ష్మమై శుభమై తలలో నున్న బ్రహ్మరంధ్రమును పొంది యున్నది.

పంచవర్ణోజ్జ్వలాశుద్ధా సుషుమ్నా మధ్యరూపిణీ
దేహస్థోపాధి రూపాసూ సుషుమ్నా మధ్యరూపిణీ

అది యయిదు రంగులతో ప్రకాశించును శుద్ధమైనది మధ్యరూపము గలది. ఆ సుషుమ్న దేహమందలి ఉపాధి రూపమైనది.

దివ్యమార్గమిదం ప్రో_క్తమమృతానందకారకమ్
ధ్యానమాత్రేణ యోగీంద్రో దురితౌఘం వినాశయేత్

దీనిని దివ్యమార్గమందురు. అమృతమున కానంధమునకు కారణ మైనది. దీనిని ధ్యానించిన మాత్రమున యోగీంద్రుడు పాప సంఘమును నశింపఁజేయును.

షట్చక్రములు —

గుదాత్తు ద్వ్యంగుళాదూర్ధ్వం మేఢ్రాత్తు ద్వ్యంగుళాదధః
చతురంగుళ విస్తారమాధారం వర్తతే సమమ్

గుదముకంటె రెండు అంగుళములపైని మేఢ్రముకంటె రెండంగుళ ముల క్రింద నాలుగు అంగుళముల వెడల్పు గలది అది ఆధారమను పేరు గల చక్రము సమముగా నున్నది.

తస్మిన్నాధారపద్మేచ కర్ణికాయాం సుశోభనా
త్రికోణావర్తతే యోనిః సర్వతంత్రేషు గోపితా

ఆధారపద్మమందు మధ్య పీఠమందు అందమైన త్రికోణములు గల యోని స్థానము గలదు. అది అన్ని తంత్రములందు గుప్తముగాఁ జెప్పఁ బడినది.

తత్ర విద్యుల్లతాకారా కుండలీ పరదేవతా
సార్ధత్రికోణా కుటిలా సుషుమ్నా మార్గ సంస్థితా

అక్కడ మెఱపుతీవవంటి కుండలీ శక్తియను నొక పరదేవత కలదు. అది మూడున్నర కోణములు గలిగి వంకరదై సుషుమ్నా మార్గమునకు త్రోవ మార్గము నందున్నది.

కందమధ్యేస్థితానాడీ సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా
పద్మసూత్ర ప్రతీకాశా ఋజురూర్ధ్వ ప్రవర్తినీ.
బ్రహ్మణో వివరం యావత్ విద్యుదాభాస మండలమ్
వైష్ణవీబ్రహ్మ నాడీచ నిర్వాణప్రాప్తి పద్ధతిః

హృదయ పీఠమందు సుషుమ్న తామర నూలువలె నున్నది. అది

బ్రహ్మ రంధ్రమువరకు నున్న ఆ వైష్ణవి అనెడి సుషుమ్న వ్యాపించి యున్నది. అది మోక్షమును గూర్చునది.

జగత్సంసృష్టి రూపాసా నిర్మాణే సతతోద్యతా
వాచామవాచ్యా వాగ్దేవీ సదాదేవైర్నమస్కృతా

అది సకల సృష్టిని చేయునది. శరీర నిర్మాణమునందు సదా ప్రయత్నము చేయుచున్నది. దానిని వాక్కులతోఁ జెప్పలేము. అది వాగ్దేవియైన సరస్వతి. అది దేవతలచే నమస్కరింపఁబడినది. అందుండియే పర, పశ్యంతి మధ్యమ, వైఖరి అను వాక్కులును నాదమును వ్యక్తమగును. వాని వివరము ముందు ముందు తెలుపఁబడును.

అక్షరం పరమం నాదం శబ్దబ్రహ్మేతి కథ్యతే మూలాధారగతాశక్తి స్వాధారబిందురూపిణీ తస్యాముద్పద్యతే నాదః సూక్ష్మ బీజాదివాంకురం (అంకురాత్పూర్వం స్థితా పరావాక్) తాం పశ్యంతీం విమర్శ్యేశ్వం యదా పశ్యంతి సూరయః హృదయే విద్యతే ఘోషో గర్జత్పర్జన్యశంనిభః తత్ర స్థితా పరేశానా మధ్యమేత్యభిధీయతే శాఖాపల్లవరూపేణ తాల్వాదిస్థలఘట్టనాత్ ప్రాణేనచ స్వధాఖ్యేన ప్రథితా వైఖరీ పునః

మూలాధార త్రికోణస్థా సుషుమ్నా ద్వాదశాంగుళా
మూలార్థచ్ఛిన్న వంశాభా బ్రహ్మనాడీతి కథ్యతే

అక్షర రూప పరమ నాదమును శబ్ద బ్రహ్మ అందురు. మూలాధారమందున్నది. దానినుండి నాదము వెడలును. గింజనుండి మొలకవలె బయలుదేరును. దానిని పశ్యంతి అందురు. దాని నాదము ఉరుమువలె ఉండును. అక్కడే పర ఉన్నది. అది మధ్యమ అనఁబడును. పైని ప్రాణ ఘట్టనమువల్ల పద రూపముగా వైఖరి తాల్వాది. మూలాధార త్రికోణము నుండి పన్నెండు అంగుళములు గల సుషుమ్న ను బ్రహ్మనాడి అందురు.

ఇడానామ్నీతు యానాడీ దక్షమార్గే వ్యవస్థితా
సుషుమ్నాయాం సమాశ్లిష్య దక్షనాసాపుటే గతా

ఇడ అను పేరు గల నాడి కుడివైపు ఉన్నది. అది సుషుమ్నను కౌగిలించుకొని చుట్టుకొని కుడిముక్కున నున్నది.

సూర్యమండల మధ్యస్థః కళాద్వాదశ సంయుతః
బస్తిదేశే జ్వలద్వహ్నిర్వర్తతేఽన్నపాచకః

సూర్యమండలమధ్యయందుండి పండ్రెండు కళలతోఁగూడిన తేజస్సు వస్తి ప్రదేశమందు తిన్న అన్నమును ఆహారమును పచనము చేయును. అది జఠరాగ్ని యని పేరు గలదై యున్నది.

వైశ్వానరాగ్నిరేషోవై మమ తేజోఽంశ సంభవః
కరోతి వివిధంపాకం ప్రాణినాం దేహమాస్థితః

దీనిని వైశ్వనరాగ్ని (విశ్వ నరులందు ప్రాణులందున్న యగ్ని) యందురు. ఇది నా తేజోంశచేఁ గలిగినది. అది వివిధమైన అన్నపాకమును జీవులదేహమందు ఉండి ఆహారమును జీర్ణింపఁజేయును.

ఆయుః ప్రదాయకో వహ్నిర్బలం పుష్టిందదాతి సః
శరీరపాటవంచాపి ధ్వస్తరోగ సముద్భవః

అది ఆయువును ఇచ్చెడి అగ్ని. అది బలమును పుష్టిని ఇచ్చును. అన్ని రోగములను ధ్వంసము చేయునదై శరీరమునకు పటుత్వమును ఇచ్చును.

తస్మాద్వైశ్వానరాగ్నించ ప్రజ్వాల్య విధివత్సుధీః
తస్మిన్నన్నం హవేత్ యోగీ ప్రత్యహం గురుశిక్షయా

కనుక ఆ వైశ్వానరాగ్నిని విధియుక్తముగా ధీమంతుడు ప్రజ్వలింపఁజేసి దానియందు ప్రతిరోజు గురువు చెప్పిన ప్రకారము అన్నము హోమము చేయవలెను.

చతుర్దళం స్యాదాధారం స్వాధిష్ఠానంచ షట్దళం
నాభౌదశదళం పద్మం హృదయే చావ్యనాహతమ్
షోడశారం విశుద్ధాఖ్యం భ్రూమధ్యే ద్విదళం తథా
స్వాధిష్ఠానా హ్వయం చక్రం లింగమూలేషడస్రకే

నాభిమూలేస్థితం చక్రం దశారం మణిపూరకమ్
ద్వాదశారం మహాచక్రం హృదయే చాప్యనాహతమ్
కంఠకూపే విశుద్ధాఖ్యం యచ్చక్రం షోడశాస్రకమ్
ఆజ్ఞానామభ్రువోర్మధ్యే ద్విదళం చక్రముత్తమమ్

నాలుగు దళములున్నది ఆధారచక్రము. ఆరు దళములున్నది స్వాధిష్ఠానము. బొడ్డున పదిదళములున్నది పద్మము. హృదయమున ఆనాహత మను చక్రమున్నది. పదునారు దళములు విశుద్ధము. కనుబొమ్మల మధ్య మున్నది. రెండు దళములు లింగమూలమున స్వాధిష్ఠానము. నాభిమధ్య పది దళములు మణిపూరకము. హృదయమున పన్నెండు దళములు గలది అనాహతము. పదునారు దళములు గలది మెడయందు విశుద్ధ చక్రము గలదు. రెండు దళములు గలిగి కనుబొమ్మల మధ్య ఉన్నది ఆజ్ఞాచక్రము.

ప్రాణవాయువులు —

ప్రాణస్యవృత్తిభేదేన నామాని వివిధాని చ
వర్తంతేతాని సర్వాణి కథితుం నైవశక్యతే

ప్రాణవాయువు తాను చేయు వివిధ వ్యాపారములను బట్టి అనేక నామములు కలుగును. అవి యన్నియు చెప్పుట అశక్యము.

ప్రాణోఽపానః సమానశ్చోదానో వ్యానశ్చ పంచమః
నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః
దశనామాని ముఖ్యాని మయోక్తానీహ శాస్త్రకే
కుర్వంతి తేఽత్రకార్యాణి ప్రేరితాని స్వకర్మభిః

ప్రాణము అపానము సమానము ఉదానము వ్యానము నాగము కూర్మము కృకరము దేవదత్తము ధనంజయము అని పది ముఖ్య ప్రాణ వాయువులు ఈ శాస్త్రమునందుఁ జెప్పఁబడినది. అవి తాము చేసికొన్న చేసికొనుచున్న కర్మలచేతఁ బ్రేరేఁబడి ఆయా కార్యములను చేయుచున్నవి.

హృదిప్రాణో గుదేఽపానః సమానో నాభిమండలే
ఉదానః కంఠదేశస్థో వ్యానః సర్వ శరీరగః

హృదయమందు ప్రాణము మలవిసర్జన దేశమందు అపానము నాభి మండలమందు సమానము. కంఠమందు ఉదానము సర్వ శరీరమందు వ్యానము అను పేర్లతో ఆ వాయువు ఆయా పనులు చేయును.

సమానవాయునా సహసర్వాసునాడీషు రసం వ్యాపయన్శ్వాసం శరీర
శ్వాసోచ్ఛ్వాసకాన్ ప్రాణకర్మ కుర్వంతి శ్వాసాః
దేహేవాయుశ్చరతి నవభిర్వ్యోమరంధ్రైః శరీరస్య వాయవః
కుర్వంతి విణ్మూత్రాది విసర్జనకర్మ అపానవాయుకర్మ హానోపాదాన
చేష్టాది వ్యానకర్మ దేసహ్యఉన్నయననామకం ఉదానకర్మ
శరీరపోషణాదిం సమానకర్మ ఉద్గారాదికం నాగకర్మ నిమీలనాది
కూర్మ కర్మ క్షుత్కరణం కృకరకర్మ తంద్రాదేవదత్త కర్మ
శ్లేష్మాది దేవదత్త కర్మ.
నా ౼ దివా యు వః పంచకుర్వంతి తేచ విగ్రహే
ఉద్గారోన్మీలనం క్షుత్తృట్ జృంభా హిక్కాచ పంచమః

సమాన వాయువుచే రస ను వ్యాపింపజేయుచు ప్రాణము శ్వాస ఉచ్ఛ్వాస దగ్గు మొదలగు ప్రాణకర్మలను చేయును. వాయువు తిరుగుచు తొమ్మిది ర ధ్రములచే పని చేయును. మలమూత్ర విసర్జన అపానకర్మ, అన్నం తీసికొనుట వ్యానకర్మ దేహమును పైకి పంపుట ఉదానకర్మ శరీర పోషణాదులు సమానకర్మ, ఆవలింతలు నాగవాయుకర్మ, కండ్లు మూయుట కూర్మకర్మ. తంద్ర దేవదత్తకర్మ. ఇట్లు పంచవాయువులు ఆవులింత దగ్గు తెఱచుట ఆకలి దప్పికలు చేయును.

ఈ నాగము త్రేనుపును కూర్మము ఆకలిని, కృకరము అనునది దప్పికను దేవదత్తము ఆవలింతను ఎక్కిలిని గూర్చును.

స జహాతి మృతంవాపి సర్వవ్యాపీ ధనంజయః
ఏతన్నాడీషు సర్వాసు భ్రమంతే జీవజంతవః

సర్వ శరీరమందు వ్యాపించిన ధనంజయమను వాయువు చనిపోయినవానిని గూడ విడువదు. ఈ నాడులందు జీవులు తిరుగును.

ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథాచలతి కందుకః
ప్రాణాపాన సమాక్షి ప్త స్తథాజీవోనతిష్ఠతి

భుజముచేఁ జిమ్మఁబడిన బంతి ఎట్లు చలించునో అట్లు ప్రాణాపానము లచేఁ జిమ్మఁబడిన జీవుఁడు నిలవక కదలును.

ప్రాణాపానవశోజీవోహ్యాథ శ్చోర్ధ్వం చధావతి
వామదక్షిణమార్గాభ్యాం చంచలత్వాన్న దృశ్యతే

ప్రాణాపానవాయువుల వశమందున్న జీవుఁడు క్రిందకు పైకి ఎడమ కుడి ముక్కుల మార్గములగుండ పరుగెత్తును. అది చంచలము కాన పైకిఁ గనిపింపదు.

రజ్జుబద్ధో యథా శ్యేనో గతోఽపి కృష్యతే పునః
గుణబద్ధస్తథా జీవః ప్రాణాపానేన కర్షతి

తాటిచేఁ గట్టఁబడిన డేగ ఎట్లు ఆకర్షింపఁబడునో సత్త్వ రజస్తమో గుణములచేఁ గట్టఁబడిన జీవుఁడు ప్రాణాపానములచే లాగబడును.

ఊర్ధ్వాధస్స్థితావేతౌ యోజానాతి సయోగవిత్
హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః

పైని క్రింద ఉన్న ప్రాణాపానములను సరిగా ఎవడు తెలిసికొననో వాఁడు యోగవేత్త. 'హ' అను ధ్వనితో వెలుపలికి వెళ్ళి 'స' అను ధ్వనితో లోపలకు మరల ప్రవేశించును. ఇదే సోహం మంత్రము కూడ.

ఇది

మొదటి ప్రకరణము.

— ○ —

యోగ సర్వస్వము

రెండవ ప్రకరణము

—యోగ విఘ్నములు—

యోగాభ్యాసేన మేరోగ ఉత్పన్న ఇతి కథ్యతే
తతోఽభ్యాసం త్యజే దేతం ప్రథమం విఘ్నముచ్యతే

యోగమభ్యసింపఁగోరువారికిఁ గలుగు విఘ్నము లిప్పుడు చెప్పఁబడు చున్నవి. యోగాభ్యాసము చేత నాకీ రోగము వచ్చినది అన్నది మొదటి విఘ్నము. దానితో యోగమునభ్యసించుట మానుట అన్నది మొదటి విఘ్నము. అనగా యోగమభ్యసించువారు ముందుగా ఆ యోగమెట్లు అభ్యసింపవలెనో శాస్త్రమందు జెప్పినది. గురువు చెప్పినది సరిగా చేయక పోవుటచే ఏదో రోగము కలుగవచ్చును. అది తాను తిన్నగా అభ్యసించక పోవుటచే వచ్చినదని అనుకొనక ఈ యోగాభ్యాసమువల్ల రోగము వచ్చిన దని మానివేయును ఇది మొదటి విఘ్నము.

ద్వితీయం సంశయాఖ్యంచ, తృతీయంచ ప్రమత్తతా
ఆలస్యాఖ్యం చతుర్థంచ, నిద్రారూపం చపంచమమ్

యోగ శాస్త్రములో చెప్పిన ఫలితములు సిద్ధించునా సిద్ధింపవేమో, ఊరక శాస్త్రములు గురువులు అట్లు ఫలము సిద్ధించునందురు కాని అట్లే అవి సిద్ధింపవు అను సంశయము రెండవది. మూడవది పొరపాటు. ఆ యోగ మభ్యసించుటలో పొరపాటు చేయుట అన్నది. అలసత్వము సోమరి తనము నాలుగవది. నిద్ర అయిదవది. ఆ అభ్యాసము చేయునపుడు ఆల స్యము చేయుట మధ్య మధ్య నిద్రపోవుట.

షష్ఠంతు విరతిర్భ్రాంతి స్సప్తమం పరికీర్తితమ్
విషమం చాష్టమం చైవ అనాఖ్యం నవమం స్మృతమ్

ఆరవది విరక్తి యోగమభ్యసించుటలో విరక్తి, భ్రాంతి ఏడవది. సమముగాఁ గాక విషమముగా చేయుట ఎనిమిదవది. సరిగా ఇట్లు చేసితిని అని గురువునకు చెప్పకపోవుట తొమ్మిదవది.

అలబ్ధి ర్యోగత త్త్వస్య దశమం ప్రోచ్యతే బుధైః
ఇత్యేవం విఘ్నదశకం, విచారేణత్యజేద్బుధః

యోగతత్త్వము పొందకపోవుట పది. ఇట్లు యోగ విఘ్నములు పదని బుధులందురు. తెలిసికొని వీనిని బుధుడు వదలవలెను.

శ్రద్ధయాఽఽత్మవతాం పుంసాం సిద్ధిర్భవతి నాన్యథా
అన్యేషాంచ న సిద్ధిః స్యాత్తస్మాద్యత్నేన సాధయేత్

శ్రద్ధతో ఆత్మ శక్తిగల పురుషులకు సిద్ధి కలుగును. ఇంకొక రకముగా ఉన్నచో సిద్ధి గలుగదు. శ్రద్ధ లేనివారికి సిద్ధి కలుగదు. కాన యత్నించి సాధన చేయవలెను.

నభవేత్ సంగయుక్తానాం తథాఽవిశ్వాసినామపి
గురుపూజా విహీనానాం తథా చ బహు సంగినామ్

ఇతరములందు ఆసక్తి యుండి దీనియందు విశ్వాసము లేని వారికిని గురుభక్తి లేనివారికిని బహు విషయములందు ఆసక్తి గలవారికిని సిద్ధి కలుగదు.

మిథ్యానాదరతానాం చ తథా నిష్ఠుర భాషిణామ్
గురుసంతోషహీనానాం న సిద్ధిః స్యాత్కదాచన

అనవసరముగా వాదించుకొనువారికి కటువుగా మాటాడువారికిని గురువాక్యములందు సంతోషములేని వారికెన్నడు సిద్ధి కాదు.

యోగోపదేశం సంప్రాప్య లబ్ధ్వాయోగవిదం గురుమ్
గురూపదిష్టవిధినా ధియా నిశ్చిత్య సాధయేత్

యోగోపదేశము పొంది యోగము బాగుగా తెలిసినవారిని జేరి అనుభవజ్ఞుడగు గురువు ఉపదేశించిన ప్రకారము బుద్ధితో నిశ్చయించికొని సాధింపవలయును.

యోగోహి బహుధా బ్రహ్మన్ భిద్యతే వ్యవహారతః
మంత్రయోగో లయశ్చైవ హఠోసౌ రాజయోగతః
ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయః స్మృతః
నిష్పత్తి శ్చేత్యవస్థానం సర్వత్ర పరికీర్తితా

ఓ బ్రహ్మా! వ్యవహారమును బట్టి యోగము అనేక విధములుగ నున్నది. 1 మంత్రయోగము (హ్రీం భం సంపం పకం సం క్షమ్) 2 లయయోగము 3 హఠయోగము (ఇదే రాజయోగమును బట్టి హఠయోగ మనఁబడెను) 4 అరంభయోగము 5 ఘటయోగము 6 పరిచయయోగము 7 నిష్పత్తి యోగము అను నవస్థ అన్నియు అన్నిచోట్లఁ జెప్పఁబడినవి.

ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మన్ వక్ష్యే శృణు సమాపతః
మాతృకాది యుతం మంత్రం ద్వాదశాబ్దం తు యోజవేత్
క్రమేణ లభతే జ్ఞాన మణిమాది గుణాన్వితమ్
హంస హంసే త్యముం మంత్రం జీవో జపతు సర్వదా

ఓ బ్రహ్మా! వీనిలక్షణమును సంగ్రహముగా చెప్పెదను వినుము. మాతృకలతో (మంత్ర బీజాక్షరములతో) గూడిన మంత్రమును పండ్రెండ్లు జపించినవాఁడు క్రమముగా అణిమాది సిద్ధులతోఁ గూడిన జ్ఞానమును పొందును. హంస హంస (సోహం సోహం) అను మంత్రమును జీవుడెప్పుడును జపించుఁగాక.

సర్వ విఘ్నహరో మంత్రః ప్రణవః సర్వదోషహా
ఏకమభ్యాసయోగేన సిద్ధిరారంభ సంభవా.

ఇతరాలోచనలు మనస్సులోనికి రానీక అన్ని విఘ్నములను మంత్రము హరించును. మననము చేయుటవలన త్ర=రక్షించునది మంత్ర మని వ్యుత్పత్తి. ఓంకార జపము సర్వ దోషములను హరించును. ఇట్లు అభ్యసించుటచేత ఆరంభము వల్ల సిద్ధి కలుగును.

గురువాక్యాత్సుషుమ్నాయాం విపరీతో భవేజ్జపః
సోహం సోహమితి ప్రోక్తో మంత్రయోగః స ఉచ్యతే

గురువు చెప్పిన వాక్యమును బట్టి సుషుమ్నయందు జపము విపరీతమగును. హంసో, హంసో, అన్నదానికి సోహం సోహం అని తల్లక్రిందులుగా జపము కలుగును. అట సోహం సోహం (ఆ పరమాత్మయె నేను ఆ

పరమాత్మయె నేను) అనునది చెప్పబడినది. ఇది మంత్రయోగమనఁబడు చున్నది.

లయ యోగశ్చిత్త లయః కోటిశః పరికీర్తితః
గచ్ఛం స్తిష్ఠన్ స్వపన్ భుంజన్ ధ్యాయేన్నిష్కలమీశ్వరమ్.

లయయోగమనఁగా భగవంతునియందుఁ జిత్తము లయమును పొందుట. అది కోట్లకొలది విధములుగాఁ జెప్పఁబడినది. నడచుచు నిలుచుచు నిద్రించుచు తినుచు నిష్కలుఁడైన నిర్గుణుఁడైన యీశ్వరుని ధ్యానింపవలెను.

తదైక్యే సాధితే బ్రహ్మంశ్చిత్తం యాతి విలీనతామ్
పవనః స్థైర్య మాయాతి లయయోగోదయే సతి

జీవునికి పరమాత్మకి ఐక్యము సాధింపబడినప్పుడు చిత్తము భగవంతునియందు లీనమైపోవును. లయయోగము ఉదయింపఁగా అపుడు వాయువు స్థిరమగును.

లయా త్సంప్రాప్యతే సౌఖ్యం స్వాత్మానందం పరం పదమ్
యోనిమధ్యే మహాక్షేత్రే జపాబంధూక సన్నిభమ్

లయమువల్ల సౌఖ్యము ఆనందము పరమపదము పొందబడును. మహాక్షేత్రమై కారణమందు జపాపుష్ప బంధూక (మంకెన) పుష్పము వలె నైక్యము పొందును.

స ఏవలయ యోగః స్యాద్ధఠయోగమతః శృణు
హకారః కీర్తితః సూర్యష్ఠకారశ్చంద్ర ఉచ్యతే
సూర్యాచంద్రమసోర్యో గాద్ధఠయోగో నిగద్యతే

ఇదే లయయోగము. ఇంక హఠయోగ మనగానేమొ చెప్పెదను వినుము. హకారమనఁగా సూర్యుఁడు ఠకారమనగా చంద్రుడు. సూర్య చంద్రుల కలయికయె హఠయోగ మనబడుచున్నది. సూర్యుఁడనఁగా ప్రాణము, చంద్రుఁడనగా అపానము. సూర్యచంద్రుల కలయికయె

ప్రాణాయామము. మంత్రయోగ హఠయోగములు క్రింది భూమికలు. రాజయోగము ఉన్నత భూమిక. ఇది పాతంజల యోగ దర్శనములోఁ జూపఁబడెను. (చూ. నా పాతంజల యోగ దర్శనము.) హఠయోగము వలన రాజయోగము సిద్ధించునని ఆదినాథాదులు చెప్పిరి.

రజసో రేతసో యోగాద్రాజయోగ ఇతిస్మృతః
అణిమాదిపదం ప్రాప్య రాజతే రాజయోగతా (యోగశిఖా 1–137)
సనుకాయః సుగంధిశ్చ సుకాంతిః స్వరసాధకః
ఆరంభఘటకశ్చైవ యథా పరిచయ స్తథా
నిష్పత్తిః సర్వయోగేషు యోగావస్థా భవంతితాః

రజస్సు రేతస్సుల సంయోగము వలన రాజయోగము కలుగును. అపుడు అణిమాదులు సిద్ధించును. అదే రాజయోగము.

సమముగా శరీరముంచి సుగంధము కలిగి సుకాంతి కలుగగా స్వర సాధకునికి క్రమముగా యోగారంభము యోగఘట శరీరస్థితి యోగ పరిచయము యోగనిష్పత్తియు నిట్లు యోగావస్థలు కలుగును.

ముక్తాసనే స్థితో యోగీ ముద్రాం సంధాయ శాంభవీం
శృణుయాద్దక్షిణేకర్ణే నాదమంతస్థ మే కధీః

చెవులు ముక్కులు కన్నులు ఈ ఆరింద్రియములు చేతులతో మూసి కొని నాదాను సంధానము చేయవలయును. ముఖ్యముగ నోరును మూసి కొనుట కూడ ముఖ్యము. పిదప ఆరంభాద్యవ స్థితి కలుగును.

ఆరంభః కథితోస్మాభి రధునా వాయు సిద్ధయే
అపరః కథ్యతే పశ్చాత్సర్వ దుఃఖౌఘ నాశనః
బ్రహ్మగ్రంథేర్భ వేద్భేదోహ్యానందః శూన్యసంభవః
విచిత్ర క్వణకో దేహేఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః

వాయుజయము సిద్ధించుటకై ఆరంభము కావలయును అని మాచేఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

యదా భవేద్ఘటావస్థా పవనాభ్యాసనే పరా
తదా సంసార చక్రేఽస్మిన్ తన్నాస్తి తన్నసాధయేత్

వాయువును నిరోధించుట మొదలగు నభ్యాసములు చేయగా గొప్ప ఘటావస్థ కలుగును. ఈ సంసార చక్రమున అది లేదు కాన దానిని సాధింపనవసరము లేదు.

ప్రాణాపానౌ నాదబిందూ జీవాత్మ పరమాత్మనోః
మిళిత్వా ఘటతే యస్మాత్తస్మాద్వై ఘట ఉచ్యతే

జీవాత్మ పరమాత్మలందు ప్రాణాపానములు నాదబిందువులును కలిసి ఘటమువలె ఏర్పడును. భిన్నభావములుగాఁగాక అన్నియు ఏకమగును అపుడు అది ఘటమనబడును.

యం యం జానాతి యోగీంద్ర స్తంతమాత్మేతి భావయేత్
యైరింద్రియైర్యద్విధాన స్తదింద్రియజయో భవేత్

యోగీంద్రుఁడేది చూచునో తెలిసికొనునో దాని దానిని ఆత్మ అనుకొనవలెను. ఆ యింద్రియములతో దేని విధానము జరగునో అపుడు ఇంద్రియము జితయమగును.

తతః పరిచయావస్థా యోగినోఽభ్యాసతో భవేత్
యదా వాయుశ్చంద్ర సూర్యే త్యక్త్వాతిష్ఠతి నిశ్చలమ్

యోగికి పిదప అభ్యాసవశమున పరిచయావస్థ కలుగును. అపుడు వాయువును సూర్య చంద్రులను విడిచి వానియందు దృష్టి యుంచని వాఁడై నిశ్చలముగా నుండును.

వాయుః పరిచితో, వాయుః సుషుమ్నా వ్యోమ్ని సంచరేత్
క్రియాశక్తిం గృహీత్వైవ చక్రాన్ భిత్వాన నిశ్చితమ్

వాయువు అంతే ఏమిటో పరిచితమగును. అపుడు వాయువు సుషుమ్నాకాశమున సంచరించును. క్రియాశక్తిని దేహశక్తినిగాక షట్ చక్రములను దాటి ఆ వాయువు నిశ్చలమగును.

యదా పరిచయావస్థా భవే దభ్యాస యోగతః
త్రికూటకర్మణాం యోగీతదాపశ్యతి నిశ్చితమ్

ఎపుడు అభ్యాసము వలన పవనాభ్యాస పరిచయ మగునో అప్పుడు కర్మల త్రికూటము ధ్యానధ్యేయ ధ్యేతృ(త్రివిధమైన స్థానముజ్ఞానజ్ఞేయజ్ఞాతృ మొ) ప్రణవధ్యానముచేత నశింపజేయుచుండును సగుణమునుండి నిర్గుణములో ప్రవేశించును. అపుడాయోగి ఈక్రింది త్రివిధ స్థితిని తెలిసికొనును.

మొదట ఆరంభావస్థలో అనాహత చక్రమందు బ్రహ్మగ్రంధి భేదింపబడును. అనాహత మనగా ప్రహరణములేకకలుగు ధ్వనిగలది. శూన్యమగు హృదయాకాశమున ఆనందము కలుగును. రెండవ ఘటావస్థలో ప్రాణవాయు ప్రాణాపానములను నాదబిందువులను ఏకముచేసి కంఠమందలి మధ్య చక్రమందు అతిశయజ్ఞానముగలిగి అతిశయ రూపలావణ్య జ్ఞానములు గలిగి దేవసముడగును. పిదప విష్ణుగ్రంధి భేదమగును. ఆనందము అతిశూన్యమందు భేరీశబ్దమును గలుగును. పిదప మూడవ అవస్థలో హృదయాకాశమున మద్దెలధ్వని కలుగును అపుడు పూర్తిగా శూన్యమైన హృదయాకాశమున సర్వసిద్ధికి ఆశ్రయమైన భ్రూమధ్యాకారమును ప్రాణము పొందును పిదప చిత్తానందమును జయించి సహజానందము గలుగును అపుడు వాతాది దోషములు జర వ్యాధులు ఆకలి నిద్రయు పోవును. అపుడు ఆజ్ఞాచక్రమందలి రుద్రగ్రంధి భేదముఅగును. ఈశ్వర పీఠమైన భ్రూమధ్యముపొంది నిష్పత్తి అవస్థలో వేణునాదమును వినును అవుడుయోగి ఈ నిష్పత్తి అవస్థలో భేదములు లేని ఏకాగ్రస్థితి పొంది సృష్టి స్థితి లయ కర్తయగు ఈశ్వరతుల్యుడగును.

తత శ్చ కర్మకూటాని ప్రణవేన వినాశయేత్
సయోగీ కర్మభోగాయకాయ వ్యూహనమాచరేత్।

పిదప యోగికర్మ కూటములను ప్రణవధ్యానముచేత నశింపజేయవలయును. ఆయోగికి శరీరమున్నదికాన కర్మాను భవముకొఱకు కాయవ్యూహమందు సంచరించుచు విధివిధానమును చేయవలయును సంగ్రహముగా

మంత్ర, లయ, హఠ, రాజయోగములను ఆరంభ ఘట పరిచయ నిష్పత్తి అనునవస్థలు చెప్పఁబడినవి. ఇంక విస్తరించి హఠయోగము చెప్పఁబడు చున్నది. ఈహఠవిద్య యోగతత్త్వాద్యుపనిషత్తులలో చెప్పఁబడినది. పతంజలి మత్స్యేంద్రనాథాదులు దీనినాచరించి చెప్పిరి.

హఠవిద్యాంహి మత్స్యేంద్ర గోరక్షాద్యా విజానతే
స్వాత్మారామోఽథవా యోగీ జానతే తత్ప్రసాదతః

హఠవిద్యను మత్స్యేంద్రుఁడు గోరక్షనాథుఁడు మొదలగువారెరుఁగుదురు. స్వాత్మారాముఁడనుయోగి వారియనుగ్రహమువల్ల తెలిసికొనెను.

ఆదినాథ మత్స్యేంద్ర శాబరానందభైరవాః
చౌరంగీ మీన గోరక్ష విరూపాక్ష బిలేశయాః

ఆది నాథుఁడు (శివుఁడు) మత్స్యేంద్రనాథుడు శాబరుడు అనందుఁడు భైరవుఁడు చౌరంగి (కాళ్ళు చేతులు తెగిన సారంగధరుఁడని ఒకవ్యాఖ్యాత) మీననాథుడు గోరక్షనాథుఁడు విరూపాక్షుఁడు బిలేశయుఁడు.

మంథాను భైరవో యోగీ సిద్ధిర్బుద్ధశ్చకంథడిః
కోరంటికః సురానందః సిద్ధపాదశ్చ చర్పటిః
కానేరీ పూజ్యపాదశ్చ నిత్యనాథో నిరంజనః
కపాలీ బిందునాథశ్చ కాక చండీశ్వరాహ్వయః
అల్లామః ప్రభు దేవశ్చ ఘోడా చోలీచటింకిణిః
భానుకీ నారదేవశ్చ ఖండః కాపాలికస్తథా
ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాఃహఠయోగ ప్రభావతః
ఖండయిత్వా కాలదండం బ్రహ్మాండే విచరంతితే ॥

మంథానుఁడు భైరవుఁడు సిద్ధిబుద్ధుఁడు (ఇతడుగౌతమ బుద్ధుడుకాఁడు వేరు) కంథడి కోరంటకుఁడు సురానందుఁడు సిద్ధపాదుఁడు చర్పటి కానేరి పూజ్యపాదుఁడు నిత్యనాథుడు నిరంజనుఁడు కపాలి బిందునాథుఁడు కాక చండీశ్వరుఁడు అల్లాముఁడు ప్రభుదేవుండు ఘోడచోలీ, టింకణిభానుకి

నారదేవుఁడు అండుఁడు కాపాలికుఁడు మొదలగువారు మహాసిద్ధులు, వీరు హఠయోగ ప్రభావమువలన యముని పాశమునుగూడఁ ద్రోచివైచి బ్రహ్మాండమందు ఇప్పటికి సంచరించుచున్నారు

యోగమనఁగా చిత్తవృత్తి నిరోధమని పతంజలి సిద్ధ్య సిద్ధ్యోః సమోభూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే కార్యము సిద్ధించినను సిద్ధింపక పోయినను సమముగా నుండుటయని గీత. ఇట్లే సమత్వం యోగ ఉచ్యతే సమత్వము. యోగః కర్మసు కౌశలం కర్మలందు నేర్పే యోగమని గీతయే చెప్పుచున్నది. యమనియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధ్యానధారణా సమాధులు అను నీ యెనిమిది గలది యోగమని పతంజలి;

యమశ్చ నియమశ్చైవ ఆసనం ప్రాణసంయమః
ప్రత్యాహారో ధారణాచ ధ్యానం భ్రూమధ్యమే హరిః
సమాధిః సమతావస్థా సాష్టాంగో యోగ ఉచ్యతే
మహాముద్రా మహాబంధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ
జాలంధరోడ్డియాణశ్చ మూల బంధస్తథైవచ
దీర్ఘ పవన సంధానం సిద్ధాంత శ్రవణం పరమ్
వజ్రోలీ చామరోలీ సహజోలీ త్రిధామతా

యమము నియమము ఆసనము ప్రాణాయామము ప్రత్యాహారము ధారణ కనుబొమ్మలమధ్య హరి ధ్యానము సమాధి (శరీర మనస్సులను సమముగా నుంచుట) వీనిని యోగమందురు. మహాముద్రా మహాబంధము మహావేదము ఖేచరి జాలందరము ఉడ్డియానము మూలబంధము దీర్ఘముగా ఓంకార సంధానము వేదాంత సిద్ధాంత శ్రవణము వజ్రోలి అమరోలి సహజోలి అను మూడు విధముల స్థితి. మహాముద్రాదులుకూడ యోగము లోనివే.

ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మన్ ప్రత్యేకం శృణుతత్త్వతః
అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం క్షమాధృతిః
దయాఽఽర్జనం మితాహారః శౌచఁ చైవయమాదశ॥

అహింస సత్యము అస్తేయము బ్రహ్మచర్యము క్షమ ధృతిదయ ఆర్జవము మితాహారము (హితమైనది) శౌచము ఇవి పదియమములు మనసుచే గాని మాటలచేగాని పనులచేగాని ఇతరులను హింసించకుండుట అహింస. ఇతరులది ఆశింపకపోవుట అస్తేయము. మనోవాక్కాయములచే బ్రహ్మయందు చరించు స్త్రీవాంఛా విముఖుడగుట బ్రహ్మచర్యము. ఋతుసమయము లలో భార్యను గలియుటయు బ్రహ్మచర్య మనియు అందురు. క్షమ ఓర్పు మితాహారము హితమైన సాత్త్వికమైన ఆహారము నియమములు.

లఘ్వాహారోయ మేష్వేకో ముఖ్యో భవతి నేతరః
అహింసా హి యమేష్వేకో ముఖ్యో వై చతురానన

తక్కువ స్వల్పమైన ఆహారము నియమములలో ముఖ్యము. దీనివల్ల శరీర స్థూలత్వము తగ్గును. రక్తపుపోటు పక్షవాతము అతి సారాదులురావు. అట్లే అహింస ముఖ్యముఅని యోగ తత్త్వోపనిషత్తు చెప్పుచున్నది.

తపస్సంతోష అస్తిక్యంధ్యాన మీశ్వర పూజనమ్
సిద్ధాంత వాక్య శ్రవణం హ్రీ మతీచ జపోహుతమ్
నియమా దశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్ర విశారదైః

తపస్సు సంతోషము, అస్తికబుద్ధి దానము దైవపూజ వేదాంత వాక్యములు వినుట దుష్టకర్మలు చేయుటకు సిగ్గుపడుట ఉత్తమ కర్మలు చేయుబుద్ధి జపము హోమము ఇవి నియమములని యోగశాస్త్ర విశారదులు చెప్పిరి.

యమాన్సే వేత సతతం నగియమాన్కేవలాన్ భజన్
యమాన్పతత్యంకుర్వాణో నియమాన్ కేవలం భజన్

యమములను తప్పక ఎల్లప్పుడు సేవింపవలెను. నియమములను తప్పక సేవింపనక్కరలేదు. యమములను సేవింపక నియమములను మాత్రము సేవించినచో నరుడు పతితుడగును. అందు యోగాభ్యాసము చేయువాడు హితము మితాహారము చేయక పోయినచో సిద్ధిని పొందడు. యమముల అచరింపని వానికి యోగము ఉపయోగపడదు. కావున యోగి మితాహారము సేవించి తీరవలెను.

ద్వౌ భాగౌ పూరయేదన్నైస్తోయైకం ప్రపూరయేత్
వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థమవశేషయేత్,

మనయుదర భాగమునాల్గుభాగాలలో రెండుభాగములు ఆహారముతో నింపవలయును. ఒకభాగము నీటితో నింపవలెను. మిగిలిన నాల్గవ భాగమునుగాలి సంచరించుటకు ఉంచవలయును,

- హితాహారము -

కట్వామ్ల తీక్ష్ణలవణోష్ణ హరితశాక శౌవీర తైల తిల సర్షపమద్య మత్స్యాన్, అజాదికమాంస దధి తక్ర కులుత్థకోల పిణ్యాక హింగు లశునాద్య మపథ్య మాహుః।

చేదు=కాకరకాయ మొ, పులుపు=చింతపండు మొ, తీక్ష్ణము=కారము ఘాటైన మిరియాలు మిరప మొ. ఉష్ణ=వేడికలిగించునవి. హరితశాకము=ఆకుకూరలు, సౌవీరము=పులియఁబెట్టిన మజ్జిగ కడుగునీళ్ళు తరవాణి మొ తైల=నూనె, తిల=నువ్వులు, సర్ష్వప=ఆవాలు ఆవకాయ పులిహోర ఆవసిండి పెట్టిన కూరలు, మద్యము, కల్లుసారా మొ. మద్య మదకరమగు మినుము మొ. చేపలు, అజాది మాంస=మేక కోడి పంది లేడి చెవులపిల్లి మొదలగువాని మాంసము దధి=పెరుగు తక్ర=మజ్జిగ కులుత్థ=ఉలవలు కోల=రేగువండ్లు పిణ్యాకం గానుగపిండి తెలకపిండి హింగు=ఇంగువ లశునాద్యము= నీరుల్లి వెల్లుల్లి మొదలగునవి అపథ్యములు మంచివికావు

శాకజాతం రా మఠాది వహ్ని స్త్రీ పథ సేవనమ్
ప్రాతస్స్నానోప వాసాది కాయక్లేశాంశ్చ వర్జయేత్,

ఆకు కూరలు రా మఠాదులు=

వహ్ని=నిప్పుకాచుకొనుట, స్త్రీ=స్త్రీసంగము, పథసేవనము=సంతతమార్గసంచారము ప్రాతఃస్నానము ప్రొద్దుట చన్నీళ్లస్నానము ఉపవాసము=ఉపోషవాసము ఏమియు తినకపోవుట మొదలగునవి శారీరక పరిశ్రమ ఇవి వర్జింప వలయును.

కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణరూక్ష తీక్ష్ణ విదాహినః
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః(గీతా)

కారము పులుపు ఉప్పు అతి వేడివి ఘాటువి తీవ్రములుఎక్కువ దాహము పుట్టించునవి రాజసులకిష్టము అవి దుఃఖ శోక రోగములు పుట్టించును

భోజన మహితం విద్యాత్ పునరస్యోష్ణీకృతం రూక్షమ్
అతిలవణ మమ్లయుక్తం కదశనశాకోత్కటితం వర్జ్యమ్

వండిన పిదప చల్లారినవి మరల వేడిచేయుట పనికిరాదు. మిగుల ఉప్పునివి, కుత్సితాన్నము జొన్నలు అల్లు మొ. దుష్టసంపర్కముగల అన్నము మిగుల కారము విదాహము కలిగించునవి వర్జ్యములు.

అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః
జనసంగశ్చ లౌల్యం చషడ్భిర్యోగో వినశ్యతి॥

ఎక్కువ ఆహారము. శ్రమ తాగుడు అనవసర నియమములను పెట్టుకొనుట జనులతో తరుచుసంబంధము లోలత్వము ఈ ఆరిటివల్ల యోగము నశించును.

పథ్యాహారాదులు-

గోధుమ శాలి యవషష్టికభోజనాన్నమ్
క్షీరాజ్యఖండ నవనీత సితామధూని
శుంఠీపటోలక ఫలాదిక పంచశాకమ్
ముద్గాది దివ్యముదకం యమీంద్రపథ్యమ్

గోధుమలు, వడ్లు యవలు అరువదిదినములలోపండు వరి వీనితో శోభనమైన యన్నము, పాలు నెయ్యి కలకండ, వెన్న పంచదార తేనె శొంఠి చేతిపొట్ల మొ. కూరలు చక్రవర్తి కూర దాస్తుకము పొన్నగంటికూర చిట్టికూర మేఘనాదము పాలకూర గలిజేరు అను ఈయైదు శాకములు పెసలు కంధి మొ. శుద్ధోదక మునివి యోగీంద్రులకు పథ్యము

ఉత్సాహాత్ సాహసాత్ ధైర్యాత్ తత్త్వజ్ఞానాచ్చ నిశ్చయాత్
జనసంగ పరిత్యాగాత్ షడ్భిర్యోగః ప్రసిధ్యతి,

ఉత్సాహమువల్ల చొరవవల్ల ధైర్యమువల్ల తత్త్వజ్ఞానమువల్ల నిశ్చయమువల్ల జనసంబంధము మానుకొనుట వల్ల ఈయారిటి వల్లను యోగము బాగుగ సిద్ధించును.

అభ్యాసకాలే ప్రథమం శస్తం క్షీరాజ్య భోజనమ్
తతోఽ భ్యాసే దృఢీ భూతే నతాదృగ్నియమగ్రహః

యోగాభ్యాస కాలములో మొదటపాలు పాలునెయ్యికలిపిన అన్నము తినుట ప్రశస్తము. అభ్యాసము దృఢమైన పిదప ఈవిధానముతో పనిలేదు కాని నియమము మంచిది.

మూడవ ప్రకరణము-షట్కర్మలు

శోధనము-

శోధనం దృఢతా చైవస్థైర్యంధైర్యం చ లాఘవమ్
ప్రత్యక్షంచ నిర్లిప్తంచ ఘటస్థం సప్తసాధనమ్.

శరీర శోధనము ముందుగా చేయవలయును గాన ఆసనములకంటే ముందు శరీరమును శోధించుట ధృఢత్వము స్థిరత్వము ధైర్యము. ఇదిముందు చెప్పబడు చున్నది. చులుకు దనము ఆత్మప్రత్యక్షము నిర్లిప్తత ఇవి ఏడును శోధన సాధనములు ముందుగా శరీరావయవము అందలి మలములు శుద్ధమగుటకు స్థౌల్యము కొవ్వు తగ్గుటకుషట్కర్మ అవసరము పిదప ఆసనములవల్ల శరీరావయములు దృఢత్వము పొంది ఆరోగ్యము కల్గును.

షట్కర్మణాంశో ధనంచ ఆసనేన భవేత్దృఢమ్.
ముద్రయా స్థిరతా చైవప్రత్యాహా రేణ ధీరతా.

క్రిందజెప్పబోవు ఆరుకర్మల శోధనము ఆసనములచే దృఢమగును. ముందు చెప్పబడిన ముద్రలచే స్థిరమగును ప్రత్యాహారముచేత (విషయముల నుండి ఇంద్రియములను మరలించుటచేత) ధైర్యము కలుగును. శరీరము లావు అగుటవల్ల రక్తపుపోటు అతిసారము పక్షవాతాదులు కలుగును. కాన లఘ్వాహారము స్వల్పాహారము శరీరశోధనము అతిముఖ్యము.

మేదః శ్లేష్మాధికః పూర్వం షట్కర్మాణి సమాచరేత్
అన్యస్తు నాచరేత్తాని దోషాణాం సమభావతః

క్రొవ్వు శ్లేష్మము ఎక్కువగానున్నవాడు ముందుగా ఈ క్రింది షట్కర్మలాచరించవలెను. క్రొవ్వు శ్లేష్మము లేనివారి క్రిందిఆరుకర్మలు చేయరాదు. ఏలయన కఫ శ్లేష్మ పిత్తములు సమముగా నుండవలెను విషమముగానుండుటయే రోగము.

ప్రాణాయామో లాఘవంచ ధ్యానాత్ప్రత్యక్షమాత్మనః
సమాధినా నిర్లిప్తంచ ముక్తిరేవ న సంశయః

ప్రాణాయామమువల్ల లాఘవము ధ్యానమువల్ల ఆత్మప్రత్యక్షము సమాధిచే నిర్లిప్తత ముక్తి కలుగును సంశయము లేదు

ధౌతిర్వస్తిస్తథా నేతిర్నౌలికీ త్రాటకం తథా
కపాలభాతిశ్చైతాని షట్కర్మాణి సమాచరేత్

1ధౌతి 2వస్తి 3నేతి 4నౌలికి 5త్రాటకము 6కపాలభాతి అను ఈ ఆరును శరీరమున ఉపయోగించ వలెను. యోగి కాగోరువాడు ఈ షట్కర్మల ద్వారా శరీరమలములను పోగొట్టుకొనవలెను శ్లేష్మప్రకృతి గలవారు స్థూలశరీరము గలవారు దీనిని మరియు ముఖ్యముగా ఆచరించవలెను.

ధౌతి–

అంతర్ధౌతిర్దంతధౌతిర్హృద్ధౌతిర్మూల శోధనమ్
ధౌతిం చతుర్విధాం కృత్వా ఘటంకుర్వంతు నిర్మలమ్

ధౌతి అనగా కడుగుట అని అర్థము ఇది అంతర్ధౌతి (జలముతో లోపల కడుగుట) దంతధౌతి, హృదయధౌతి మూల శోధనము అని నాలుగురకములు గల ఈధౌతినిచేసి ఘటమువంటి శరీరపు మలమును శుద్ధిపఱచ వలయును.

అంతర్ధౌతి-

వాతసారం వారిసారం వహ్నిసారం బహిష్కృతమ్
ఘటస్య నిర్మలార్థాయహ్యంతర్ధౌతిశ్చతుర్విధా॥

1 వాయుసారము 2 జలసారము 3 వహ్నిసారము 4 బహిష్కృతము అని శరీర ఘటము నిర్మలమగుట కొఱకు అంతర్ధౌతి నాలుగు విధములు.

కాక చంచూవ దాస్యేన పిబేద్వాయుం శనైః శనైః
చాలయే దుదరం పశ్చా ద్వర్త్మనా రేచయేచ్ఛనైః

కాకి ముక్కువలె ఉంచిననోటితో మెల్ల మెల్లగా గాలిని పీల్చవలెను. పిదప పొట్టను కదిపి తరువాత మార్గముద్వారా మెల్లగా గాలిని విడువవలెను.

వాతసారం పరంగోప్యం దేహనిర్మల కారణమ్
సర్వరోగ క్షయకరం దేహానల వివర్ధకమ్

గాలిలోని సారమును గుప్తముగా నుంచవలెను. అదిదేహము మల హీన మగుటకుఁ గారణము అదిరోగములను పోగొట్టునది జఠరాగ్నిని వర్ధిల్ల జేయునది.

వారిసారము-

ఆ కంఠంపూరయే ద్వారి వక్త్రేణచ పిబేచ్ఛనైః
చాలయే దుదరేణైవ చోదరా ద్రేచయేదధః

కంఠము నంతటిని ఉప్పుకలిపిన వేడినీటితో నింపవలెను అపుడు మెల్లగా గొంతుకూర్చుండి నీరు త్రాగవలెను. పొట్టతోనే ఆ నీటిని కదపవలెను పొట్టనుండి క్రిందికి నీటిని విడువవలెను అనగా విసర్జింపవలెను.

వారిసారం పరం గోప్యం దేహనిర్మల కారణమ్
సాధయేత్తత్ప్రయత్నేన దేవ దేహం ప్రపద్యతే

నీటిసారమును ఎక్కువ గుప్తముగా నుంచ వలెను అది దేహము నిర్మల మగుటకు కారణము దానిని ప్రయత్న పూర్వకముగా పొట్టను ముందు వెనుకలకు ఆడించ వలెను. ఎడమచేతితో బొడ్డుపైన నొక్కుచు ముందుకువంగి కుడిచేతి మధ్యమూడువేళ్లు నోటిలోనికి పోనిచ్చి పొట్ట ముందుకువెనుకకు ఆడించుచు అప్పుడప్పుడు కొండనాలుకను నొక్కవలెను. వాంతి అయిన వెంటనే మరల వేళ్లను ఆడించ వలెను. ఇట్లు అరుసార్లు చేసిన త్రాగిననీరు మూడువంతులు పోవును. మిగిలిననీరు మలమూత్రముల ద్వారా పోవును. ఇది రక్తపుపోటు గలవారు, గర్భవతులు చేయరాదు. ఇట్లుసాధింపవలెను. అపుడు దేవులతో సమానమగు దేహమును యోగసాధకుండు పొందును. పసరు శ్లేష్మము అజీర్ణము పోవును ఇట్లు వారమున కొకసారి ఆరోగ్య వంతులు చేయ వచ్చును.

వారిసారం పరాంధౌతిం సాధయేద్యః ప్రయత్నతః
మలదేహం శోధయిత్వా దేవదేహం ప్రపద్యతే

నీటిసారమైన గొప్పధౌతిని జలముతో దేహము లోపలిభాగముకడుగు ప్రక్రియను ప్రయత్నపూర్వకముగా నెవడు సాధించునో వాడు దేవశరీరమును పొందును. దీనిని జలధౌతి గజకరణి అందురు. రోగులు దీనిని యోగానుభవము గలవారి సలహా తీసికొని మరీ చేయవలెను.

అగ్నిసారము.

నాభిగ్రంథిం మేరుపృష్ఠే శతవారంచ కారయేత్
అగ్నిసార ఇయంధౌతి ర్యోగినాం యోగసిద్ధిదా
ఉదర్య మామయం త్యక్త్వా జఠరాగ్నిం వివర్ధయేత్

బొడ్డుభాగమును వెన్నెముకకు అంటునట్లు నూరుసార్లు (చాలాసార్లు) అక్కళించ వలెను. దీనిని అగ్నిసారమందురు. ఇది యోగులకు యోగసిద్ధిని

ఇచ్చునది పొట్టలోనున్న రోగమును పోగొట్టి జఠరాగ్నిని వర్ధింపఁజేయును దీనిని ఉత్థ్యాణమనవచ్చును.

ఏషా ధౌతిః పరంగోప్యా దేవానా మపిదుర్లభా.
కేవలం ధౌతిమాత్రేణ దేవదేహో భవేద్ధ్రువమ్.

ఈ ధౌతిని ఎక్కువ గోప్యముగా నుంచవలెను. ఇది దేవులకుఁగూడా దుర్లభ మైనది కేవలము ఈధౌతి చేతనే దేవ శరీరము గల వాడగును.

బహిష్కరణవిధి-

కాకీ ముద్రాంసాధయిత్వా పూరయేదుదరం మరుత్
ధారయే దర్ధయామంతు చాలయే దర్ధవర్త్మనా
ఏషాధౌతిః పరంగోప్యాన ప్రకాశ్యాకదాచనః

కాకిముక్కువలె నోటినుంచెడి ఈకాకి ముద్రను సాధించి గాలినిపొట్టలో నింప వలెను. నింపి అరజాముకాలము ఆగాలిని నిలిపి సగము జాములో గడప వలెను. ఈధౌతి మిగుల గుప్తముగా నుంచవలెను. వెలికి ప్రకటింపరాదు.

ప్రక్షాళనము- (బస్తి)

నాభిదఘ్నే జలేస్థిత్వా శక్తినాడీం విసర్జయేత్
కరాభ్యాం క్షాళయేన్నాడీం యావన్మల విసర్జనమ్
తావత్ప్రక్షాళ్య నాడించ (నాళంచ) ఉదరే వేశయేత్పునః

బొడ్డులోతు నీళ్లలోనుండి శక్తినాడిని (శక్తిగల గొట్టమును) విడువవలెను. నాడిని అనఁగా సన్నని గొట్టమును మల విసర్జమగువరకు నాడిని గొట్టము చేతులతో కడుగ వలయును. మరలగొట్టమును కడిగి మలద్వారముద్వారా పొట్టలోనికి మలాశయమున ప్రవేశపెట్టి పొట్టనులక్కించి మరల వదలి శ్వాసము పైకి లాగుటద్వారా నీటిని మలాశయము లోనికిలాగి వదలవలెను. అంతట నీటితో మలము బైటికివచ్చి మలకోశము శుభ్రపడును. ఇది భోజనమునకు పూర్వము ఉదయమునఁగాని సాయంకాలముగాని చేయవలయును.

దీనిని వస్తికర్మ అందురు. దీనివివరము ముందు నిరూపింపబడును. నేటి ప్రకృతి వైద్యులు ఎనీమాద్వారా సులువుగా మలశోధన చేయుచున్నారు. ఇది మంచి పద్ధతే దీనివలన వికారములు తదితర కష్టములు లేకుండనే ఇది నెఱవేఱును. ఎనీమా గొట్టములో వెచ్చనినీరు సగముకంటే కొంచెము పోసి ఎత్తుప్రదేశమున మేకుకు తగిలించి ఇది చేసుకొనవచ్చును. మలము సరిగా శోధన కానిచో రెండు, మూడు, నాలుగుసార్లుకూడ పదేసి నిమిషముల వ్యవధిలో చేసికొన వచ్చును. దీనివల్ల అలవాటగును అనిగాని ఏయితరకష్టములు కలుగుననిగాని తలపరాదు. దీనివల్ల గుల్మ ప్లీహ జలోదరాదులు తగ్గును

శంఖ ప్రక్షాళనము:- జలధౌతి.

కాలకృత్యముల పిదప వేడినీళ్లు ఉప్పుగలిపినవి త్రాగి కాళ్ళు చేతులు నేలపై ఆనుకొని చేతులమీద ఒళ్ళుమోపి నడుము బాగుగా వంచి తలపైకెత్త వలెను. ఇట్లు 12సార్లు చేయవలెను. పిదప కుడివైపుగా తిరిగి భుజముమీదుగా మడమలవైపు చూడ వలెను, నడుమునుండి కాళ్ళవరకు కదల్పరాదు. శ్వాసమెల్లగా తీయవలెను. ఇట్లు ఆరుసార్లు ఎడమవైపు ఆరుసార్లు కుడివైపు చేసిన తరువాత త్రాగిన నీళ్ళు ప్రేగులలోనికి పోవును. అప్పుడు కటిచక్రాసనము వేయవలెను. కాళ్ళు అడుగు దూరముగా విడిగా ఉంచి నిలబడి చేతులు ముందుకు చాచి పిల్చుచు యథాస్థానమునకు రావలెను. తిరిగి గాలి వదలుచు కుడివైపునకు తిరుగుచు వీపును చూడవలెను. ఈవిధముగా 6 సార్లు ఎడమ వైపునకు తిరుగ వలయును. ఆ నీళ్ళను ఉదరాకర్షణవల్ల బాగుగా పొట్టనిటు నటు త్రిప్పవలెను. అక్కళించవలయును. ఉదరాకర్షణమనగా గొంతుక కూర్చుండి కాళ్ళు ఒకయడుగు దూరముగా నుంచి రెండుచేతులు రెండు మోకాళ్ళమీద ఉంచవలయును. కుడిమోకాలు క్రిందికి నొక్కుచు ఎడమ మోకాలు పొట్టవైపునకు నొక్కుచు ఎడమ వైపునకు తిరిగి వీపు చూడవలెను. ఊపిరి వదల వలెను. పిదప ఊపిరి తీయుచు ఎడమ మోకాలు క్రిందికి కుడిమోకాలు పొట్టవైపు నొక్కుచు కుడివైపుగా తిరుగుచు ఊపిరి వదలవలెను. ఈ రీతిగా 6 సార్లు కుడివైపు 6 సార్లు ఎడమవైపునకు చేయవలెను ఈ పై ప్రకారము నాలుగసార్లు చేయగా పొట్టలోని నీరు క్రిందికి జారను

ఇంకొక గ్లాసెడు నీరు త్రాగి మరల పై రీతిగా చేయవలెను. ఇట్లువేయఁగా వేయఁగా 10 గ్లాసుల నీరు త్రాగగా ప్రేగులలో కదలికలు బయలు దేరును. విరేచన మగును. ఇట్లు మరల పై విధముగా చేయుచు 8 గ్లాసులు నీళ్ళు త్రాగగా ఇంకొకసారి విరేచన మగును. ఇట్లు కనీసము 4 సార్లు విరేచనము అగుపరికి ప్రేగులలోని మలినములోయి నిర్మలమైన స్వచ్ఛమైన నీరు మాత్రము పిచికారీ కొట్టినట్లు బయటికి వచ్చును. రంగులేని నీరువచ్చును. పిదవ ఈ వనులు మానవలెను, ఉప్పులేని గోరువెచ్చని నీళ్లతో జలధౌతి (గజకరణి)చేయువలెను. పిదవ ఒకగంటలోపుననే ఆహారము తీసి కొనవలెను. ఆలస్యము చేయరాదు. లేనిచో గాలిపొట్టలోనికి పోయి నొప్పిగలిగించును.

ఆహారము.

బియ్యము పెసరపప్పు సమానముగా కలిపి వండిన పులగములో నెయ్యి కొంచెము ఉప్పు వేసికొని తినవలెను. కూరలు, పచ్చళ్లు పాలు మజ్జిగ మొదలైనవేమియు వేసికొనరాదు. సాయంకాలము మామూలుగ భుజింప వచ్చును. బయట తిరుగక వెచ్చనిదుస్తులు ధరించవలెను. ఆ పూటస్నానము పనికిరాదు విశ్రాంతి మంచిది. ఇట్లు 16 దినముల కొకసారి చేసికొన వచ్చును. ఇంత కంటే తొందరగా చేయురాదు.

మలబద్దక మున్నవారు 4 గ్లాసుల నీరుత్రాగి ఈ క్రియలు చేసినచో మల బద్దకము పోవును.

మలబద్ధకము మూలశంఖ గ్యాసు నశించును. పొట్ట పెరగదు. అతి మూత్రము ఎపిండిసైటిస్ మొదలగు రోగములు తగ్గును. 12 ఏండ్లుదాటిన స్త్రీగాని పురుషుడుగాని ఇట్లు చేయువచ్చును.

ఇదం ప్రక్షాళనం గోప్యం దేహినామపి దుర్లభమ్.
కేవళం ధౌతి మాత్రేణ దేవ దేహో భవేత్ ధ్రువమ్.

ఈ మల ప్రక్షాళవిధి గోప్యముగా ఉంచవలెను. దేహధారుల కిది దుర్లభము కేవలమీ జలధౌతి మాత్రముచే నరుడు దేవుల దేహమువంటి వాఁడగును.

యం యమర్థం ధారణాశక్త్యా న యావత్సాధ యేన్నరః
బహిష్కృతం మహద్ధౌతిస్తా వచ్చైవ నజాయతే.

ఎంతవరకు మనుష్యుడు మల బహిష్కరణ రూపమైన ఏ యే విషయము ధారణా శక్తిని సాధింపడో అంతవరకు ఈ గొప్పధౌతి కలుగదు.

దంతధౌతి

దంతమూలం జిహ్వామూలం రంధ్రం కర్ణయుగంప్వతః
కపాలరంధ్రం పంచైతే దంత ధౌతిం ప్రచక్షతే

దంతముల మొదటిని నాలుకకు మొదటిని రెండుచెవుల రంధ్రములు కపాల రంధ్రము వీటిని శుభ్రముచేయు క్రియను దంతధౌతినిగా చెప్పుచున్నారు.

ఖాదిరేణ రసేనాథ శుద్ధమృత్తికయా తథా
మార్జయేద్దంత మూలంచ యావత్కిల్బిషమాహరేత్

ఖదిర రసము (చంద్ర రసము) తోగాని పరిశుద్ధమైన మట్టితోగానీ దంతముల మొదలును మురికి పోవునంతవరకు కడుగ వలయును.

దంతమూలం పరాధౌతి ర్యోగినాం యోగసాధనే
నిత్యం కుర్యాత్ప్రభాతేచ దంతరక్షాంచయోగవిత్
దంతమూలం ధావనాది కార్యేషు యోగినాంమతమ్

యోగులకు యోగసాధనమందు దంతముల శోధన పరధౌతి యనబడును. యోగవేత్త ప్రతిరోజు ప్రొద్దుట దంతరక్షణ చేయవలెను. ధావనాది కార్యము లలో దంతమూలక్రియ యోగులకు ఇష్టమైనక్రియ.

జిహ్వాశోధనము

అథాతః సంప్రవక్ష్యామి జిహ్వాశోధ నకారణమ్
జరామరణరోగాదీన్ నాశయేద్దీర్ఘలంబికా.

ఇంతనాలుకను శోధనచేయుటను చెప్పుదుము. పొడుగైన నాలుకయే (పొడుగుగా సాగదీసిన నాలుకయే) మునలి తనమును మరణమును రోగము మొదలగు వానిని పోగొట్టును.

తర్జనీ మధ్యమానామాభ్యా మంగుళీత్రయ యోగతః
వేశయేద్గళ మధ్యేతు మార్జయేల్లంబికామలమ్
శనై శనైర్మార్జయిత్వా కఫదోషం నివారయేత్

చూపుడు వేలు నడిమి వేలు చిటికెన వేలు ప్రక్కనున్న అనామిక వేళ్లతో మూడు వేళ్ల సంభంధము వలన మెలమెల్ల నాలుక మొదటి భాగమును మార్జనచేసి కఫ దోషమును పోగొట్టవలెను.

మార్జయే న్నవనీతేవ దోహయేచ్చ పునః పునః
తదగ్రం లోహయంత్రేణ తక్షయిత్వా శనైః శనైః

నాలుకచివర ఇనుపబద్దతో మెల్ల మెల్లగా గీచి మాటిమాటికి కడిగికడిగి వెన్నతో మార్జనము చేయవలెను

నిత్యం కుర్యాత్ప్రయత్నేన రవేరుదయేఽస్తకే
ఏవం కృతేచ నిత్యంసా లంబికా దీర్ఘతాంవ్రజేత్

సూర్యోదయమందు సూర్యాస్తమయమందు ప్రయత్నించి నిత్యము పై విధముగాఁజేయవలెను. నిత్యము ఇటుల చేయుఁగా నాలుక పొడుగు అగును.

కర్ణ ధౌతి-

తర్జ న్యనామికా యోగా న్మార్జ యేత్కర్ణ రంధ్రయోః
నిత్య మభ్యాసయోగేన నాదాంతరం ప్రకాశయేత్

చూపుడు వేలు అనామిక వేళ్ల సంబంధమున చెవుల రంధ్రములందు మార్జన చేయవలెను. నిత్యము ఈ అభ్యాసముచేత లోని నాదమును ప్రకాశింపఁజేయవలెను.

వృద్ధాంగుష్ఠేన దక్షేణ మార్జయేత్కాల రంధ్రకమ్.
ఏవమభ్యాస యోగేన కఫదోషం నివారయేత్.

పెద్దదైన సమర్థమైన కుడిచేతి వ్రేలితో అంగుడు రంధ్రమును మార్జన చేయ వలెను. ఇట్లు అభ్యాసముచేత కఫదోషమును పోగొట్ట వలెను.

హృదయ ధౌతి-

హృద్ధౌతింత్రి విధాంకుర్యాద్దండవమన వాససా

ఇట్లు హృదయ ధౌతిని చేయవలెను.

దండ ధౌతి-

రంభాదండం హరిద్దండం వేత్రదండం తథైవచ
హృన్మధ్యే చాలయిత్వాతు పునః పునః ప్రత్యాహరేత్.

సన్నగా చేసిన అరటిఆకుకాడను, పసుపుకాడను, అట్లే పేముబెత్తమును గుండెలోన నడుమ కదపి మాటిమాటికి పైకిఁదీయ వలెను.

కఫం పిత్తం తథాక్లేదం రేచయే దూర్ధ్వవర్త్మనా
దండధౌతి విధానేన హృద్రోగం నాశయేద్ధ్రువమ్

ముఖములోనుండి పైకి కఫమును పిత్తము శ్లేశ్మమును వెడలించవలెను. ఈ దండములచే కడుగువిధానము తప్పక హృదయరోగమును నశింపఁజేయును.

వమన ధౌతి-

భోజనాంతే పిబేద్వారి చాకంఠ పూరితంసుధీః
ఊర్ధ్వాం దృష్టిః క్షణం కృత్వా తజ్జలం వమయేత్పునః
నిత్యమభ్యాస యోగేన కఫపిత్తం నివారయేత్.

భోజనము చేసిన తరువాత బుద్ధిమంతుఁడు కంఠపూర్తిగా నీరుత్రాగి ఒక క్షణము పైకి దృష్టిని నిలిపిఉంచి మరల ఆనీటిని కక్కివేయవలెను. నిత్యము అభ్యాసముచేసి కఫపిత్తములను పోగొట్టవలెను.

వస్త్రధౌతి-

చతురంగుల విస్తారం వస్త్రం శనైర్గ్రసేత్
పునః ప్రత్యాహరే దేతత్ప్రోచ్యతే ధౌతి కర్మకమ్.

నాలుగు అంగుళముల వెడల్పుగల ఎనిమిది గజముల చాలాసన్నని బట్టను మెల్లఁగా మింగవలెను. ఈ సన్నని బట్టను రెండుప్రక్కలనున్న దారపు పోగులు లేనట్లు చేయువలెను. దానినిశుద్ధముచేసి ఉడకబెట్టవలెను. పిదప దానిని చుట్టి వెడల్పు గిన్నెలోవేసి నీటిలో అచుట్టిన గుడ్డనువేసి ఆ గుడ్డను చూపుడుమధ్య ప్రేళ్లమధ్యనుంచి గొంతుకలోనుంచి ప్రేళ్లుమాత్రముతీసివైచి నోరుమూసుకొని గుడ్డను చప్పరించుచు మ్రింగవలెను. మొదటిరోజు అర గజము రెండవరోజు ఒకగజము ఈ విధముగా 15 దినములలో 7- 1/2 గజములు మ్రింగి తీయుచు నుండవలెను. ఒకఅరగజము వెలికిఉంచి ఆ మ్రింగిన గుడ్డను పైకితీయుటకు పనికి వచ్చును. నౌలి (పొట్టఅక్కళించుచు లోపలికి ప్రక్కలకు పైకి పొట్టను కదప వలెను. మింగుటలో ఇబ్బందికలిగిన నీళ్లు త్రాగుచుండ వలెను. గుడ్డను మెల్లగాలాగవలెను. దగ్గుచు వమన ప్రయత్నము చేసిన ఆమ్రింగిన గుడ్డ పైకి వచ్చును. బైటికి తీసిన పిదవ సబ్బుతో కడిగి ఉడకబెట్టి ఆరబెట్టి ఒక చిన్న డబ్బాలో దాచవలయును దుమ్ము పడరాదు. దీని తరువాత పాలుత్రాగవలెను.

దగ్గు ఉబ్బసము ప్లీహము ఎగ్జిమా కుష్ఠు బొల్లి గాస్ట్రైటిస్ అజీర్ణముమొదలగు రోగములను పోగొట్టును. దీనిని గురుముఖముగా చేయుటమంచిది.

గుల్మజ్వర ప్లీహా కుష్ఠ కఫ పిత్తం వినశ్యతి
ఆరోగ్యం బలపుష్టిశ్చ భవేత్తస్య దినేదినే.

గుల్మము జ్వరము ప్లీహ కుష్టము కఫము పైత్యమును ఈ పై క్రియవల్ల

తీవును. ఆరోగ్యము బలము పుష్టియు వానికి రోజురోజు కలుగును.

మూలశోధనము–

అపాన క్రూరతా తావ ద్యావమ్మూలంనశోధయేత్
తస్మాత్సర్వ ప్రయత్నేన మూలశోధన మాచరేత్

ఎంతవరకు మూలశోధనము(గుహ్యశోధనము) చేయమో అంతవరకు అపాన వాయువు (అజీర్ణమువల్ల వచ్చువాయువు) యొక్క దోషముపోదుకాన అన్ని విధముల గుహ్యశోధనము చేయవలెను.

పిత్తమూలవ్య దండేన మధ్య మాంగుళినా పివా
యత్నేన క్షాళయేత్ గుహ్యం వారిణాచ పునః పునః

దేహపైత్యమునకు మూలమైన దానియొక్క గుహ్యమును మన మల ద్వారమును మెత్తని రబ్బరువంటి గొట్టముద్వారా నడిమివ్రేలుతోఁగాని లోపలికి జొచ్చి వెచ్చని నీటితో మాటిమాటికి ప్రయత్నించి కడుగ వలెను,

వారయేత్కోష్ఠ కాఠిన్య మామా జీర్ణం నివారయేత్
కారణం కాంతి పుష్టేశ్చ వహ్ని మండల దీపనమ్

ఈపైప్రక్రియ వలన కోష్ఠపు గట్టితనమును మలబద్ధకమును ఆమ్లము వలన వచ్చు అజీర్ణమును పోగొట్ట వలెను. కాంతిపుష్టికి ఇది కారణము జఠరాగ్నికి దీప్తి కూర్చును.

వస్తి కర్మ–

జల వస్తిః శుష్కవస్తిర్వస్తిః స్యాద్ద్వివిధా స్మృతా
జలబస్తిం జలేకుర్యాచ్ఛుష్కవస్తిం సదాక్షితౌ.

జలవస్తి అని శుష్కవస్తి అని వస్తి రెండువిధములు జలవస్తిని నీటిలోను శుష్కవస్తిని ఎల్లపుడును నేలమీద చేయవలెను.

జలవస్తి

నాభిదఘ్నే జలేపాయుం న్యస్త వాను త్కటాసనమ్
ఆకుంచనం ప్రసాదంచ జలవస్తిం సమాచరేత్

ఉత్కటాసనము వేసికొన్నవాఁడై బొడ్డులోతుగల నీటిలో పాయువును మల ద్వారమును ముడుచుచు విడచు చేయుచు జలవస్తి చేయవలయును. దీని వివరణము ప్రక్షాళనము బస్తి అనుచోటఁ జెప్పఁబడినది.

ప్రమేహంచ ఉదావర్తం క్రూరవాయుం నివారయేత్
భవేత్స్వచ్ఛ దేహశ్చ కామదేవ సమోభవేత్

ప్రమేహము ఉదావర్తము వాయుదోషము దీనివల్ల పోవును. స్వచ్ఛ దేహము కలవాఁడై మన్మధుని వంటి సుందరమైన దేహము కలవాఁడు అగును.

స్థలవస్తి-

పశ్చిమోత్తానతో వస్తిం చాలయిత్వా శనైరధః
అశ్వినీ ముద్రయాపాయు మాకుంచయేత్ ప్రసారయేత్

పశ్చిమోత్తా నాసమువల్ల (కూర్చుండి రెండుకాళ్లు వంచక బాగుగాచాపి బొటనవేళ్లు చేతులతో పట్టుకొని వంగి మోకాళ్లను ముద్దుపెట్టుకొనుట) వస్తిని మెల్లగా క్రిందుగా కదపి అశ్వనీ ముద్రలో మలద్వారమును ముడుచుచు విడుచుచు నుండవలెను.

ఏవమభ్యాస యోగేన కుష్ఠదోషో న విద్యతే
వివర్ధయే జ్జాఠరాగ్ని మామవాతం వినాశయేత్

ఇట్లు అభ్యాసము చేసిన కుష్ఠదోషము పోవును. జఠరాగ్నిని వర్ధింపఁజేసి అమా వాయువును వశింపఁజేయవలెను.

నేతికర్మ-

> వితస్తిమానం (సూక్ష్మ) సుసూత్రం వాసానాళే ప్రవేశయేత్
> ముఖాన్నిర్గమయే త్పశ్చాత్ ప్రోచ్యతే నేతి కర్మకమ్.

ఒకమూరెడు సన్నని మెత్తని దారము లేనిది మైనముతో పూయబడినది ముక్కురంధ్రములో ప్రవేశపెట్టి ముఖమునుండి తీయవలెను. దీనిని నేతి కర్మ యందురు. ఆత్రాటిని సగము మైనము పూసినదానిని చంద్రవంకగా వంచి మిగతా దానిని నీళ్ల లోముంచి వంచినభాగపు కొన ఒకముక్కు రంధ్రము లోనికి పోనిచ్చి మొదట వచ్చిన దానిని కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలును మధ్యవ్రేలు నోటిలోనికి పోనిచ్చి ఆ కొనను పట్టుకొని నెమ్మదిగా బైటికి లాగవలయును. మైనపు భాగము బయటికి వచ్చిన పిదప రెండవ కొనను ఎడమ చేతితో పట్టుకొని దానిని ముందుకు చల్లకవ్వము త్రాడు లాగినట్లు ఆరుసార్లు లాగవలయును. మరియు ఇంకొక త్రాడు తీసికొని రెండవ ముక్కు లోనికి పోనిచ్చి ముఖము లోనికి తీసికొని రెండుముక్కులలో నుండి వచ్చిన రెండుకొనలను వెలుపలికి త్రాళ్లముముందుకు వెనుకకులాగి నోటిలోనిరెండు కొనలను పెనవైచి ఎడమముక్కు రంధ్రములో నుండి వ్రేలాడుచున్న కొనను లాగినచో త్రాడుబయటికి వచ్చును. పెన వైచిన కొనలు బయటకి వచ్చిన తరువాత అభాగమును ఎడమచేతితోను, కుడిముక్కు రంధ్రములో వ్రేలాడు కొనను కుడిచేతితోను పట్టుకొని కవ్వపుతాడు లాగినట్లు ఆరుసార్లులాగి ముక్కులను శుభ్రపఱచ వలెను. ముక్కులో పెరుగుకండలు అణగును, సైనటీసు జలుబు పోవును, చిన్నతనములో తెల్లబడిన వెండ్రుకలు నల్లబడును.

> సాధనాన్నేతి కార్యస్య ఖేచరీసిద్ధిమాప్నుయాత్
> కఫదోషా వినశ్యంతి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే

నేతి కర్మవల్ల ఖేచరీసిద్ధి కలుగును, కఫదోషములు పోవును. దివ్యదృష్టియును కలుగును.

నౌలికర్మ-

> అమందవేగేన తుందం భ్రామయేత్పార్శ్వయోర్ద్వయోః
> సర్వరోగా న్నిహంతీహ దేహానల వివర్ధనమ్

ఎక్కువ వేగముతో పొట్టను రెండు పార్శ్వములకు త్రిప్పవలెను. దీనివల్ల దోషములన్నియు పోవును. జఠరాగ్ని దీప్తించును.

త్రాటకకర్మ -

నిమేషోన్మేషకంత్యక్త్వా, సూక్ష్మం లక్ష్యం నిరీక్షయేత్
పతంతి యావదశ్రూణి త్రాటకం ప్రోచ్యతే బుధైః

కనురెప్పలు మూయుట తెఱచుటమాని సూక్ష్మమైన ఒకలక్ష్యమును(గోడపైని లేక అట్టపైని ఒకనల్లనిచుక్కను) చూడవలెను. కన్నీళ్లు పడువరకుచూచుట తాటకము అనబడును.

ఏవమభ్యాస యోగేన శాంభవీజాయతే ధ్రువమ్
నేత్రరోగా వినశ్యంతి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే

ఇట్లు అభ్యసించిన శాంభవి సిద్ధించును. నేత్రరోగములు పోవును. దివ్య దృష్టి కలుగును.

కఫాలభాతి -

వామక్రమేణ వ్యుత్క్రమేణ శీత్క్రమేణ విశేషతః
ఫాలభాతిం త్రిధాకుర్యాత్కఫదోషం నివారయేత్.

ఎడమగా తలక్రిందుగాను విశేషించి శీ శా అనుచు శీత్క్రమముగాను ఫాలభాతిని చేయవలెను. దీనివల్ల కఫము పోవును.

భస్త్రావత్ లోహకారస్య రేచ పూరౌ ససంభ్రమమ్
కఫాల భాతిర్విఖ్యాతా కఫదోష విశోషణీ

కమ్మరివాని తిత్తినివలె వేగముగా గాలివిడుచుట గాలిపీల్చుటయును చేయవలెను. దీనిని కఫాలభాతి అందురు. ఇది కఫదోషమును పోగొట్టునది-
కాన కఫాలభాతి యనిరి

నామకర్మ కపాల భాతి-

ఇడయా పూరయేద్వాయుం రేచయె త్పింగళయాపునః
పింగళయాపూరయిత్వాతు పునశ్చ౦ద్రేణ రేచయేత్

ఎడమ ముక్కుదగ్గరది ఇడనాడి ఇడ నాడిద్వారా గాలినిపీల్చి నింపి పింగళ చే (కుడి ముక్కు నాడిచే) గాలినివిడిచి మరల కుడిముక్కునాడిద్వారాపీల్చి చంద్రనాడి (ఎడమ నాడిచే) గాలి విడువవలెను.

పూరకం రేచకం కృత్వా వేగేననతు చాలయేత్
ఏవమభ్యాన యోగేన కఫదోషం నివారయేత్

ఇట్లు పూరకము గాలిపీల్చుట రేచకము గాలివిడుచుట చేయవలెను. వేగముగా మాత్రము గాలిని కదపరాదు. ఇట్లు అభ్యాసము చేత కఫ దోష మును పోగొట్టవలెను.

వ్యుత్క్రమ కపాలభాతి.
జలనేతి-

నాసాభ్యాం జలమాకృష్య పునర్వక్త్రేణ రేచయేత్
పాయం పాయం వ్యుత్క్రమేణ శ్లేష్మదోషం నివారయేత్

రెండు ముక్కులతో నీరుపీల్చి మరల నోటితో ౖనీటిని ఈ ముక్కు ఆ ముక్కులతో వ్యుత్క్రమముగా వెడలించవలెను ఇట్లు త్రాగిత్రాగి శ్లేష్మదోషమును వారించ వలెను. సేరుగోరువెచ్చనినీళ్లలో ఒకచెంచాడు ఉప్పుకలిపి ఆనీళ్లు ఒక కొమ్ముగల చెంబులోపోసి కుడిముక్కు రంధ్రములో ఉంచి నోరుతెరచి తల ఎడమవైపుగా కొంచెము వంచవలెను. నీరు కుడిముక్కు రంధ్రములోనికిపోయి అందుండి ఎడమముక్కు రంధ్రములోనికివచ్చి క్రిందికిజారును. నోరుతెఱచి యుంచుట అవసరము ఇట్లే ఎడమముక్కు రంధ్రములో ఉంచి కుడివైపుగా తలవాల్చిన నీళ్లు కుడిముక్కు రంధ్రములోనుండి వెలుపలికి వచ్చును. పిదప నిలుచుండి కాళ్లుదగ్గరగా ఉంచి చేతులు వెనకవైపున వీపు

పైనుంచి నడుము సగము వైపునకువంచి నోరు మూసుకొని ముక్కుతో గాలిని కుడికి, ఎడమకు, ఆకాశమువైపు, నేలవైపు, వదల వలెను. ముక్కులలో అంటుకొనియున్న నీళ్లువెలుపలకి వచ్చును. జలుబు తలనొప్పి కంటి జబ్బులు నిద్రలేకపోవుట అతినిద్రయుపోవును. ప్రతిరోజుచేయుట మంచిది.

శీత్క్రమ కఫాలభాతి

శీత్కృత్య పీత్వా వక్త్రేణ నాసా జాలై ర్విరేచయేత్
ఏవమభ్యాస యోగేన కామదేవ సమోభవేత్.

ఇట్లు సీ సీ అని యనుచు నోటితో ముక్కులోని నీళ్లు వదలవలెను. ఇట్లు అభ్యసించినచో కామదేవునివంటి దేహము గలవాఁడగును.

నజాయతే వార్ధకంచ జ్వరోనైవ ప్రజాయతే
భవేత్స్వచ్ఛంద దేహశ్చ కఫ దోషం నివారయేత్

ఇట్లుచేయుచున్నచో ముసలితనమురాదు జ్వరము కలుగదు. స్వేచ్ఛగల దేహము గలవాఁడగును కఫముపోవును.

షట్కర్మ నిర్గత స్థౌల్య కఫదోషమలాదికః
ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్ అనాయాసేన లభ్యతే

పైనిచెప్పిన ఆరు కర్మలచేత లావుదనము తగ్గి కఫదోషములు తగ్గినవాఁడై పిదప ప్రాణాయామము చేయవలెను. దీనివల్ల అనాయాసముగా ఇష్టసిద్ధి పొందును.

ఇది మూడవ ప్రకరణము

యోగసర్వస్వము

ఆసన ప్రకరణము

హఠస్య ప్రథమాంగత్వా దాసనం పూర్వముచ్యతే
కుర్యాదాసనం స్థైర్య మారోగ్యం చాంగలాఘవమ్

హఠయోగమునకు మొదటిది యాసనము కనుక అదిముందుగా జెప్పంబడుచున్నది. ఆసనముస్థైర్యమును ఆరోగ్యమును శరీరలాఘవమును కలిగించును.

ఆసనాని సమస్తాని యావంతో జీవ జంతవః
చతురశీతి లక్షాణి శివేన కథితానిచ

ఈ జీవజంతువులెన్ని యున్నవో అన్ని సమస్తములైన ఆసనములు కలవు. నాలుగు లక్షల ఆసనములు పరమ శివునిచే చెప్పంబడినవి.

తేషాంమధ్యే విశిష్టాని షోడశోనం శతంస్మృతమ్
తేషాంమధ్యే మర్త్యలోకే ద్వాత్రింశ దాసనం శుభమ్

అన్నిటిలోను విశిష్టములైనవి యోగాభ్యాసమునకు ఉపయోగించునవి. 16 తక్కువ నూఱు. అనఁగా 84 ఎనుబది నాలుగు వానిలో భూలోకములు 32 ముప్పదిరెండు

సిద్ధం పద్మం తథాభద్రంముక్తం వజ్రంచ స్వస్తికమ్
సింహంచ గోముఖం వీరంధను రాసనమేవచ
మృతం గుప్తం తథా మాత్స్యం మత్స్యేంద్రా సనమేవచ
మయూర కుక్కుటం కూర్మం తథాచోత్తాన కూర్మకమ్
ఉత్తాన మండు(డు)కం వృక్షం మండు(డు)కం గరుడం వృషమ్
శంభం మకరం చోష్ట్రం భుజంగం యోగమాసనమ్
ద్వాత్రింశదాసనా నాం తు మర్త్యలోకేహి సిద్ధిదమ్

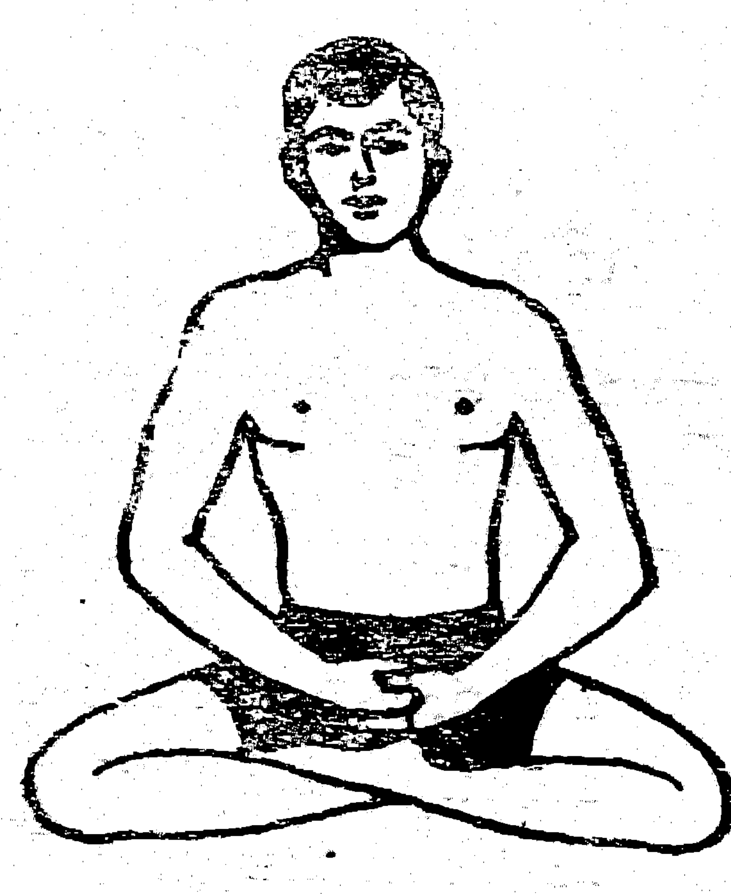
1 సిద్ధాసనము 2 పద్మాసనము 3 భద్రాసనము 4 ముక్తాసనము 5 వజ్రాసనము 6 స్వస్తికాసనము 7 సింహాసనము 8 గోముఖాసనము 9 వీరాసనము

10 ధనురాసనము 11 మృతఆసనము (శవాసనము) 12 గుప్తాసనము 13 మత్స్యాసనము 14 అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము 15 గోరక్షాసనము 16 పశ్చిమోత్తానసనము 17 ఉత్కటాసనము 18 సంకటాసనము 19 మయూరాసనము 20 కుక్కుటాసనము 21 కూర్మాసనము 22 ఉత్తానకూర్మాసనము 23 మండు(డు)కాసనము 24 ఉత్తానమండు(డు)కాసనము 25 వృక్షాసనము 26 గరుడాసనము 27 వృషభాసనము 28 శలభాసనము 29 మకరాసనము 30 ఉష్ట్రాసనము 31 భుజంగాసనము 32 యోగాసనము అని ముప్పదిరెండు ఆసనములు ముఖ్యములు అవి యోగసిద్ధికరములు.

1 సిద్ధాసనము—

యోనిస్థానకమంఘ్రి మూలఘటితం సంపీడ్యగల్ఫేతరమ్
మేఢ్రే పర్యథ సంనిధాయ, చిబుకం కృత్వా హృదిస్థాపితమ్
స్థాణుః సంయమితేంద్రియో౽ చలదృశా పశ్యన్భ్రువోరంతరమ్
హ్యేతన్మోక్షకవాట భేదనకరం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే

1 సిద్ధాసనము



రహస్యావయనము క్రిందకాలి మొదలుంచి రెండవ మడమను మర్మావయవముపైని ఉంచి గడ్డమును గుండెమీద నిలిపి స్థాణువువలె కదలక యింద్రియములను నియమించుకొని నిశ్చలదృష్టితో కనుబొమ్మలమధ్య చూచుచు నుండవలెను. ఇది సిద్ధాసన మనఁబడును. ఇది మోక్షద్వారమును తెఱచు నది.

నడుమునొప్పికి, మనశ్శాంతికి, నాడి శుద్ధికి

యేనాభ్యాస వశాత్ శీఘ్రం యోగ నిష్పత్తి మాప్నుయాత్
సిద్ధాసనం సదా సేవ్యం పవనాభ్యాసినా పరమ్

మరి ఈ సిద్ధాసనమును అభ్యసించుటవల్ల శీఘ్రముగా యోగము సిద్ధించును వాయువు నిలుపుట అభ్యసించువాఁడు తప్పక దీనిని సేవింప వలెను.

నాతః పరతరం గుహ్యమాసనం విద్యతేభువి
యేనా నుధ్యాన మాత్రేణ యోగీ పాపాద్విముచ్యతే

ఇంతకంటే రహస్యమైన యాసనము ఈ భూమిలో లేదు. దీనిని అభ్యసించిన మాత్రమున యోగి పాపము నుండి ముక్తుడగును.

యమేష్విన మితాహార మహింసాం నియమేష్వివ
ముఖ్యం సర్వాసనేష్వేకం సిద్ధాః సిద్ధాసనంవిదుః

యమములలో మితాహారమువలె, నియమములలో అహింసవలె, సర్వాసనములలో సిద్ధాసనము ముఖ్యమని సిద్ధులు చెప్పుదురు.

కిమన్యైర్బహుభిః పీఠైః సిద్ధే సిద్ధాసనేసతి
ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవల కుంభకే

సిద్ధాసనము సిద్ధించినచో ఇతరమైన చాలా ఆసనములు నేర్చిలాభము లేదు. ప్రాణవాయువు సావధానమైనచో కేవలకుంభకము గాలి నిలుపుట బంధింప బడగా ఇతరాసనములతో పనిలేదు.

ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమేవోన్మనీకళా
తద్వైకస్మిన్నేవ దృఢేసిద్ధే సిద్ధాసనేసతి
బంధత్రయ మనాయాసాత్ స్వయమేవోపజాయతే

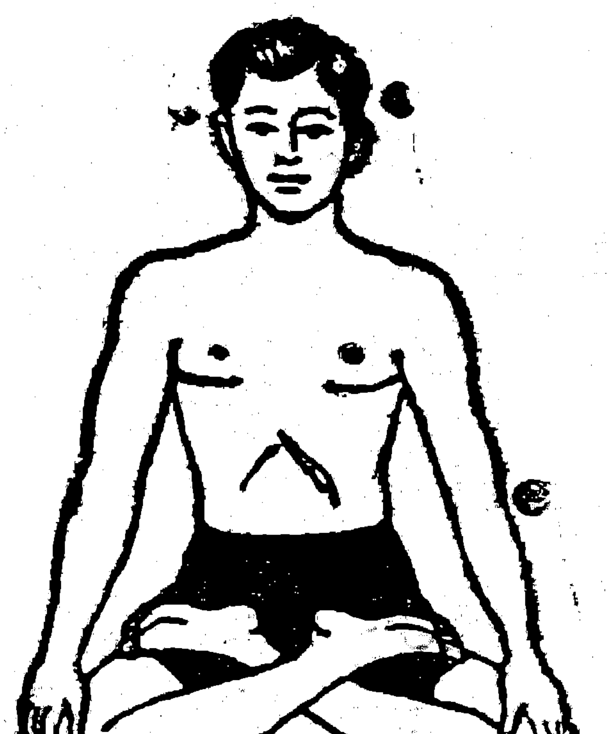
దీనివలన శ్రమలేకుండ స్వయముగ ఉన్మనికళ (కళ్లు నాసకాగ్రముగా ఉంచఁగా వచ్చిన మనోలయము ఆత్మదర్శనము) కలుగును. ఈ యొక్క సిద్ధాసనము దృఢమై సిద్ధించినచో ఉడ్యాన బంధము (పొట్టఅక్కలించుట)

మూల బంధము (మల మూత్రద్వారబంధము) జాలంధర బంధము. గడ్డమును గుండెపై ఆనించుట.)అనునవి సిద్ధించును.

పద్మాసనము-2

వామోరూ పరిదక్షిణం సంస్థాప్య వామంతథా
దక్షోరూపరి పశ్చిమేన విధినా కృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్
అంగుష్ఠౌ హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్రమాలోకయేత్
సర్వవ్యాధి వినాశన క్షమమిదం పద్మాసనమ్ ప్రోచ్యతే

2. పద్మాసనము



ఎడమ తొడపైని కుడికాలు కుడితొడపైని ఎడమకాలు ఉంచి కుడితొడపైని ఎడమ వైపుగా వచ్చిన రెండు చేతులతో దృఢముగా బొటన వ్రేళ్లు పట్టుకొని అట్లే గడ్డమును గుండెపైని ఆనించి ముక్కుచివర చూడవలెను దీనిని పద్మాసనమందురు. ఇది అనారోగ్యమును హరించును. వెలికిలి చేయబడిన చేతులను తొడల మధ్యకూడ ఉంచవచ్చును. దీనిని మత్స్యేంద్ర పద్మాసనమనికూడ అందురు. ఇష్టదైవ ధ్యానము చేయుచు అపానమును మలద్వారము బిగించి పైకికుంచించుటద్వారా ప్రాణవాయువును జాలంధర బంధముద్వారా ప్రాణాపానములను గలుపవలయును అపుడు కుండలిని మేల్కొనును. ఇట్లు చేయుట పద్మాసనములో ఇంకొకరకము.

అజీర్ణము, ప్రేగులరచుట, గ్యాసు, మానసిక రోగాలు

నాసాగ్రే విన్యసే ద్దృష్టిం దంతమూలంచ జిహ్వయా
ఉత్తోల్య చిబుకం వక్ష ఉద్ధార్య పవనం శనై
యథాశక్త్యా సమాకృష్య పూరయేదుదరం శనైః
యథాశక్త్యైవ పశ్చాత్తు రేచయే దవిరోధతః

ముక్కుచివర దృష్టినుంచి దంతముల మూలమును నాలుకచేతాకి రొమ్ము పై గడ్డముంచి గాలినిమెల్లగాపీల్చి శక్తి కొలది మెల్లగా పొట్టను నింపవలె యును మరలశక్తి కొలది ఇబ్బంది కలుగకుండ గాలివిడువ వలెను.

అనుష్ఠానే కృతే ప్రాణః సమశ్చలతి తత్క్షణాత్
భవే దభ్యాసవే సమ్యక్ సాధకస్య నసంశయః

ఈవిధముగా అనుష్ఠించగా సాధకునికి సంశయము లేకుండ అభ్యాసవశము వలన చక్కగా వెంటనే ప్రాణము సమముగా చరించును.

పద్మాసనేస్థితో యోగీ ప్రాణాపాన విదానతః
పూరయేత్స విముక్తస్స్యా త్సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్

పద్మాసనమునందు యోగి ప్రాణాపానములను పూరించుట రేచించుటలవలన సరిగానుంచి గాలి పూరింప వలెను. అపుడుయోగి ముక్తిని పొందును. ఇది సత్యము సత్యమని చెప్పు చున్నాను.

భద్రాసనము-3

గుల్ఫౌ వృషణస్యాధః వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః
పాదాం గుష్ఠౌ కరాభ్యాంచ ధృత్వా పృష్ఠ దేశతః
జాలంధరం సమాసాద్య నాసాగ్ర మవలోకయేత్
భద్రాసనం భవేదే తత్సర్వ వ్యాధి వినాశనమ్

వృషణములకు క్రింద కాలిమడమలను వ్యుత్క్రమముగా నుంచి సేవనీనాడికి (వీర్యము విడను నాడికి) రెండువైపులా ఉంచి వెనుకవైపునుండి కాలి బొటన వ్రేళ్లను చేతులతో పట్టుకొని గడ్డమును గుండెకుఆనించి ముక్కుచివర చూడవలయును. ఇది భద్రాసనము ఇది సర్వరోగ నాశకము.

దీనిని గోరక్షాసన మని సిద్ధులు వ్యవహరించిరి.

ముక్తాసనము- 4

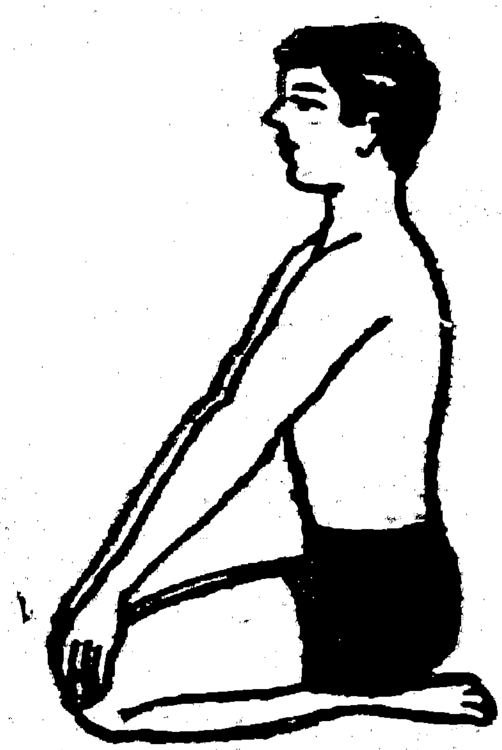
పాయుమూలే వామగుల్ఫం దక్షగుల్ఫం తయోరపి
సమకాయ శిరోగ్రీవం ముక్తాసనంతు సిద్ధిదమ్

మలద్వారము మొదట ఎడమ మడమను దానిపైని కుడిమడమను ఉంచి శరీరము మెడ సమముగా నుంచవలెను. శ్వాసవదలుచు ఈ ఆసనము వేయ వలెను. పిదప పీల్చవలయును. ఇది సిద్ధులను కూర్చును.

వజ్రాసనము- ౕ

జంఘాభ్యాం వజ్రవత్కృత్వా గుదపార్శ్వే పదావుభౌ
వజ్రాసనం భవేదేత ద్యోగినాం సిద్ధిదాయకమ్

వజ్రాసనము-5



పిక్కలను వజ్రములవలె నుంచి మోకాళ్లను మడిచి మలద్వారమున రెండు మడమలనుండి మడమలపైని కూర్చుండి అరికాళ్ళను రెండు కలిపి చాపియుంచవలయును చేతులు మోకాళ్ళమీద ఉంచి గాలిపీల్చుచు గాలివదలవలెను. ఇది సకలసిద్ధులను కూర్చును అన్ని ఆసనములు భోజనమునకు పూర్వమే చేయవలయును. దీనిని మాత్రము భోజనమయిన పిదప 30 ని లు వేయవచ్చును ఇది జీర్ణకారి.

వీర్యదోషము, అజీర్ణము పాండు రోగము.

స్వస్తికాసనము—6

జా నూర్వోరంతరే కృత్వా యోగీ పాదతలేఉభే
ఋజు కాయః సమాసీత స్వస్తికం తత్ ప్రచక్షతే.

మోకాళ్ల తొడలకు మధ్యలో అరికాళ్లురెండుఉంచి తిన్నని యొడలుకలిగి కూర్చుండ వలెను. దీనిని స్వస్తికాసన మందురు. దీనివలన జపసిద్ధి మన శ్శాంతి సుఖము ఆరోగ్యము కలుగును.

అనేనవిధినా యోగీ మారుతం సాధయేత్ సుధీః
దేహే న క్రమతే వ్యాధిస్తస్య వాయుశ్చ సిధ్యతి.

ఈ స్వస్తికాసన విధానముచే సుధీ అయిన యోగి వాయుసాధన చేయవలెను దేహమందు వ్యాధిసోకదు వాయుసాధన కల్గును.

సుఖాసన మిదంప్రోక్తం సర్వదుఃఖ ప్రణాశనమ్
స్వస్తికం యోగిభిర్గోప్యం స్వస్తీకరణ ముత్తమమ్

దీనిని సుఖాసనముగా చెప్పుదురు సకల దుఃఖములను పోగొట్టును మనస్సునకు దేహమునకు స్వస్తినికలిగించు నీ ఆసనమును యోగులు గోప్యముగా నుంచవలెను.

సింహాసనము—7

గుల్ఫౌచ వృషణస్యాధో వ్యుత్క్రమేణోర్ధ్వతాంగతౌ
చితియుగ్మం భూమిసంస్థం హస్తౌ కృత్వాచ జానునోః

వృషణములకు క్రింద మడమలు వ్యుత్క్రమముగా పైకిరాగా నేలపైనుంచి పిరుదుల యుగ్మముంచి మోకాళ్లమధ్య చేతులుంచవలయును.

వ్యాత్తవక్త్రో జ్జాలంధ్రేణ నాసాగ్రమవలోకయేత్
సింహాసనం భవే దేతత్సర్వ వ్యాధివినాశనమ్

నోరుతెఱచి జాలంధర బంధముతో ముక్కుచివరను చూడవలెను ఇది సింహా ఆసనము సర్వవ్యాధులను మాన్పును.

దక్షిణం సవ్యగుల్ఫేన దక్షిణేన తథోత్తరమ్
హస్తౌచ జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాంగుళీ ప్రసార్యచ
వ్యక్త వక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః
సింహాసనం భవే దేతత్ పూజితం యోగిభిస్తథా

కుడికాలు ఎడమ మడమతోను ఎడమ కాలు కుడిమడమతోను చేర్చి తొడలయందు చేతులుంచి వ్రేళ్లుచాపి మొగము నిలబెట్టి శ్రద్ధతో ముక్కుచివర చూడవలయును. ఇది యోగులు పూజించు సింహాసనము. మూలబంధ ఉడ్యాణ జాలంధర బంధములను గూర్చునది

గోముఖాసనము-8

పాదౌచ భూమౌ సంస్థాప్య పృష్ఠపార్శ్వే నివేశయేత్
స్థిరం కాయం సమాసాద్య గోముఖం గోముఖాకృతిః

గోముఖాసనము-8



నేలపైని కాళ్లునిలిపి ఎడమవైపుగా కుడి మడమను నడుము భాగముగా నుంచవలెను నడుమునకు కుడి వైపు ఎడమ మడమను ఉంచవలెను. మోకాళ్లమీద ఆనుకొని కాలిబొటన వ్రేళ్లు పట్టుకొనవలెను. గోముఖాకారముగా మోకాళ్లమీద నిలబడి యుండవలెను. దీనివలన భగందరము పోవును. దీనిలో ప్రాణాపానములు కలియును. అందువల్ల జరాదులురావు.

హృదయ దౌర్బల్యము, స్వప్నదోషములు,
నిద్రలేకపోవుట జ్వరమువావు

వీరాసనము-3

ఏకంపాద మథైకస్మిన్ విన్యసే దూరు సంస్థితమ్
ఇతరస్మిన్ తథా పశ్చాత్ వీరాసన మితీరితమ్

ఒకకాలి తొడమీద ఇంకొకకాలుంచవలెను అట్లే ఒకకాలి తొడమీదఇంకొక్క కాలుంచ వలెను. ఇది వీరాసనము ఇది ధ్యానాదులకు ఉపకారి.

ధనురాసనమ్

ప్రసార్య పాదౌ భువి దండరూపౌ
కరద్వయాత్తాంగుళ పాదయుగ్మమ్
కృత్వా ధనుర్వత్పరి వర్తితాంగమ్
నిగద్యతే వై ధనురాసనం తత్॥

దండములవలె కాళుచాపి రెండుచేతులతో వ్రేళ్లతో గూడినకాళ్లు పట్టుకొని పొట్ట మీద పరుండి దేహమును ధనుస్సువలె వంచి పాములవలె తలపైకెత్తుట ధను రాసనము ఇది అలసత్వమును కఫాది దోషములను పోగొట్టును మలశుద్ధి కరము పొట్టను తగ్గించును.

మృతాసనము - శవాసనము - సమాసనము- 11

ఉత్తానం శవవద్భూమౌ, శయనంతు శవాసనమ్
శవాసనమ్ శ్రమహరం చిత్త విశ్రాంతి కారకమ్

వెల్లకిలి వెన్నెముక మీద శవమువలె పడియుండవలెను
శవాసనము చేతులు కాళ్లు మెడఅన్నియు వదులుగా ఉంచవలయును. ఇది శవాసనము శ్రమను పోగొట్టి విశ్రాంతి నిచ్చును ఇది ఆసనములన్నియు వేసిన తర్వాతను ప్రాణాయామములో శ్రమ కలిగి నపుడును వేయవలెను.

గుప్తాసనము- 12

జానూర్వో రంతరే పాదౌ కృత్వా పాదౌచ గోపయేత్
పదోపరిచ సంస్థాప్య గుదం గుప్తాసనం విదుః

మోకాళ్ల తొడలమధ్య కాళ్లుంచి కాళ్లు దాచవలెను. కనిపించకుండ చేయవలెను పాదములపై గూడ ఉంచవలెను. దీనిని గుప్తాసన మందురు.
పక్షిఆసన మందువలె కాళ్లుచాపి కూర్చుండి మోకాళ్లు కొంచెమువంచి రెండు అరికాళ్లు కలిపి రెండుచేతులతోను బొటనవ్రేళ్లు పట్టుకొన వలెను. కాళ్లుతొడలు వైపులాగి రెండు పిరుదులమీద గూర్చుండ వలెను. అరచేతులు మోకాళ్ల మీద పెట్టి నేలలో తగునట్లుపెట్టి భూమికి తగునట్లు వంచవలెను.

మత్స్యాసనము- 13

ముక్తపద్మాసనం కృత్వా హ్యుత్తాన శయనం చరేత్
కూర్పరాభ్యాం శిరోవేష్ట్యం రోగఘ్నం మత్స్యమాసనమ్

పద్మాసనము వేసిన తర్వాత ఇది వేయవలెను. ఉత్తాన శయనము తలనేల వయినుంచి మోకాళ్లతో శిరస్సును త్రిప్పవలెను. వెల్లకిలంబరుండి అరచేతులు వెనుకకుపెట్టి తలఎత్తి నేలకు ఆనించి వాసినపట్టు వేసికొని చేతులతో కాళ్ళు పట్టుకొనవలయును. ఇది బలవర్ధకము రోగహరము.

మత్స్యేంద్రాసనము-14

ఉదరం పశ్చిమాభాసం కృత్వాతిష్టే దయత్నతః
నమితం వామపాదంహి దక్షంజానూపరి న్యసేత్

పొట్టను పడమరగా త్రిప్పి సులువుగా ఉండవలెను. ఎడమకాలు వంచి కుడి కాలిపై మోకాలిమీద ఉంచవలెను. ఇది మత్స్యేంద్రుడు చెప్పినయాసనము

తత్రయామ్యం కూర్పరంచ వక్త్రంయామ్యకరేపిచ
భ్రువోర్మధ్యే గతాదృష్టిః పీఠం మత్స్యేంద మాసనమ్

మోకాలు దక్షిణగా కుడిచేతికై పు మొగము ఉంచికనుబొమ్మల మధ్య దృష్టి నిలిపి యుంచవలెను.

వామోరు మూలార్పిత దక్షపాదమ్
జానోర్బహిర్వేష్టిత వామపాదమ్
ప్రగృహ్య తిష్ఠే త్పరివర్తితాంగః
శ్రీమత్స్య నాథో దితమాసనం స్యాత్

ఎడమ తొడ మీద కుడిపాదమునుంచి ఎడమ చేతిని వెనుక ప్రక్కనుండి తెచ్చి కుడిమోకాలి మీదఁజేర్చి కుడిమోకాలికి బయట నుంచఁబడి యుండగ ఎడమ పాదముకలిపి ఎడమకాలికి బైటినుండి చుట్టివచ్చిన కుడిచేతితో ఎడమ కాలి బొటనవేలును బట్టుకొని ఎడమప్రక్కగా వెనుకవైపునకు ముఖము నుంచి యుండుట మత్స్యేంద్రాసనము.

మత్స్యేంద్ర పీఠో జఠర ప్రదీప్తిమ్
ప్రచండ రుగ్మండల ఖండనాస్త్రమ్
అభ్యానతః కుండలినీ ప్రబోధమ్
చంద్రస్థిరత్వం చ దదాతి పుంసామ్

మత్స్యేంద్రాసనము జఠరాగ్నికి దీప్తినిచ్చును. గొప్పరోగములను గూడ ఖండించును. అభ్యసించిన పిదప కుండలినికి ప్రబోధింపఁ జేయును. లింగ ముపై చలించుచుండు చంద్రునికి నిశ్చలత్వమును గూర్చును.

గోరక్షాసనము - 15

జానూర్వోరంతరే పాదా వుత్తానౌ వ్యక్త సంస్థితౌ
గుల్ఫౌచాచ్ఛాద్య హస్తాభ్యాముత్తానాభ్యాం ప్రయత్నతః
కోష్ఠస-ంకోచనం కృత్వా నాసాగ్రమవలోకయేత్
గోరక్షా సనమిత్యాహ యోగినాం సిద్ధికారణమ్

మోకాళ్ళ తొడలమధ్య పాదములు అరికాళ్ళు పైకి ఉండునట్లు వ్యక్తముగా ఉంచి మడమలను అరచేతులతో కప్పి కోష్ఠమును సంకోచము చేసి నాసాగ్రమును చూడవలెను. ఇది గోరక్షాసనము యోగులకిది సిద్ధికరము.

గుల్ఫౌచ వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః న్యసేత్
సవ్యగుల్ఫౌ తదాసవ్యే దక్షగుల్ఫౌతు దక్షిణే
పార్శ్వపాదే చపాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వాసునిశ్చయం
భద్రాసనమ్ భవేదేతత్సర్వ వ్యాధి వినాశనమ్
గోరక్షాసన మిత్యాహురిదం వై సిద్ధ యోగినః

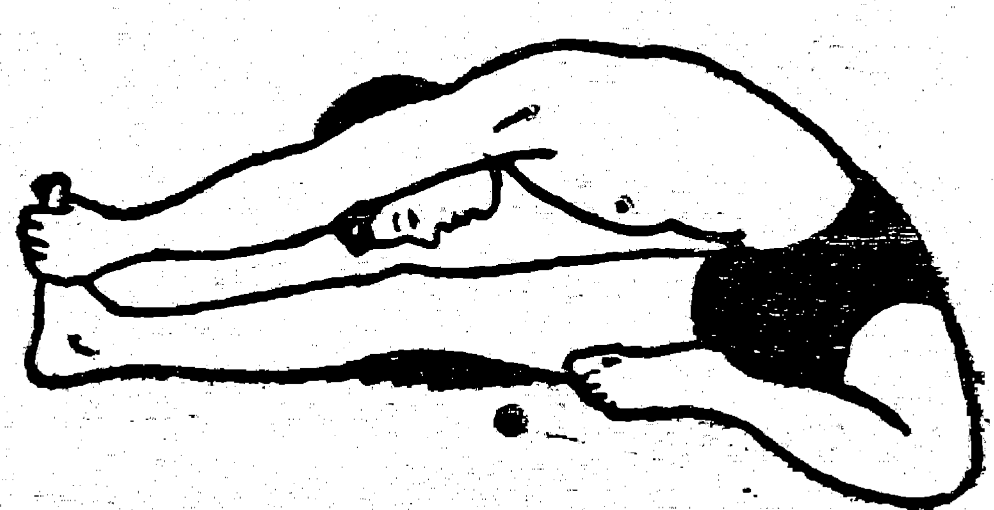
సీవనీ నాడికి రెండుప్రక్కల కాళ్ళమడమలనుంచి కుడిమడమ కుడిప్రక్క ఎడమమడమ ఎడమప్రక్కఉంచి కాళ్ళుచేతులతో గదలకుండ పట్టుకొనవలెను. దీనిని గోరక్షాసనమని సిద్ధులందురు.

పశ్చిమోత్తానాసనము -16

ప్రసార్యపాదౌ భువిదండరూపౌ
విన్యస్య ఫాలం చితియుగ్మమధ్యే
యత్నేన పాదౌచ ధృత్వా కరాభ్యామ్
తత్పశ్చి మోత్తాన మిహాసనం స్యాత్

పశ్చిమోత్తానాశనములో ఇది తొలిమెట్టు, రెండుకాళ్ళుచాపి పట్టుకొన్నచో పూర్ణము

నేలమీద కఱ్ఱవలె కాళ్ళు వంచకుండ చాపి మోకాళ్ళ మధ్యయందు నుదురు నుంచి ప్రయత్నముతో చేతులతోకాళ్ళు పట్టుకొనగా అది పశ్చిమోత్తాన మను ఆసనమగును.



అజీర్ణము, ఆమవాతము ఉదర రోగములు. పోషను

ఇతి పశ్చిమోత్తాన మాసనాగ్ర్యమ్
పవనం పశ్చిమీ వాహినం కరోతి
ఉదయం జఠరానలస్య కుర్యాత్
ఉదరే కార్శ్యమణ గతాంచ పుంసామ్

ఇటువంటి పశ్చిమోత్తా నాసనము అన్ని ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనది, గాలిని పడమటి సుషుమ్నా మార్గము గలదానిని జేయును. జఠరాగ్నిని ఉదయింపంజేయును, పొట్టనుతగ్గింపజేయు రోగహారి.

ఉత్కటాసనము- 17

అంగుష్ఠాభ్యా మవష్టభ్య గుల్ఫౌచక్షే గతౌ
తత్రోపరిగుదం న్యస్య విజ్ఞేయం తూత్కటాసనమ్

ఆకాశము వైపుగా నున్న మడమలను బొటనవ్రేళ్ళతో పట్టుకొని వానిపైని గుదము నుంచి చేయునది ఉత్కటాసనము.

సంకటాసనము- 18

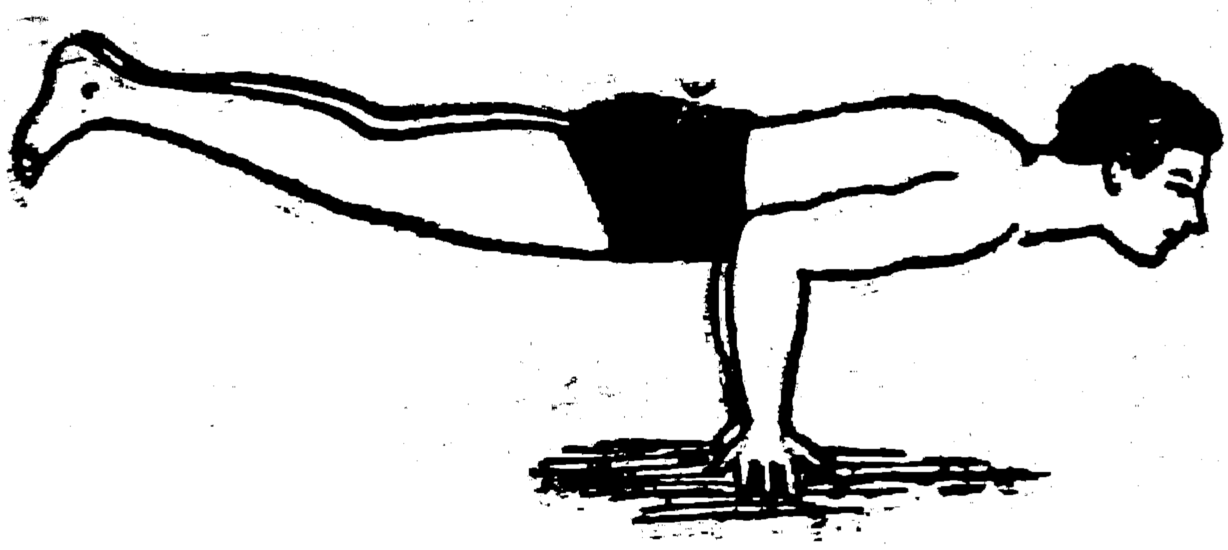
వామపాదం చితేర్మూలం విన్యస్య ధరణీ తలే
పాద దండేన యామ్యేన వేష్టయేద్వా మపాదకమ్.
జానుయుగ్మే కరయుగ్మ మేతతసం కటమాసనమ్

ఎడమకాలు మోకాటి చిప్పమొదట భూమిపైనిఉంచి కుడికాలుతోని ఎడమ కాలిని చుట్టియుంచుట సంకటాసనము.

మయూరాసనము- 19

పాణ్యోస్తలాభ్యామవలంబ్య భూమిమ్
తత్కూర్పర స్థాపిత నాభిపార్శ్వమ్
ఉచ్చాసనో దండవ దుత్థితం ఖే
మయూర మేతత్ప్రవదంతి పీఠమ్

మయూరాసనము.— ౧౯



అగ్నిమాంద్యము, విరేచనములు రోగాదులు పోగొట్టును.

అరచేతులతో నేల నానుకొని మోచేతులమీద బొడ్డుపార్శ్వముఉంచి ఎత్తైన ఆసనము గలిగి ఆకాశమునందు కర్రవలె లేచియుండి చేయునదె మయూరాసనము దీనిని మెల్లగా నిదానముగా చేయవలెను. లేనిచో ముక్కుమొగములకు దెబ్బతగులును.

> బహూక్తదశన భుక్తం భస్మకుర్యాదశేషమ్.
> జనయతి జఠరాగ్నిం జారయేత్కాలకూటమ్
> హరతి సకలరోగానాశుగుల్మ జ్వరాదీన్
> భవతి విగతదోషం హ్యాసనం శ్రీ మయూరమ్

ఎక్కువగా తిన్నను చెడ్డఅన్నముతిన్నను దానిని పూర్తిగా భస్మము చేయును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిపఱచును. కాలకూట విషమునైనను జీర్ణంపజేయును అన్నిదోషములను పోగొట్టునది మయూరాసనము.

కుక్కుటాసనము.— ౨౦

> పద్మాసనం సమాసాద్య జానూర్వో రంతరేకరౌ
> కూర్పరాభ్యాం సమాసీన ఉచ్చస్థః కుక్కుటాసనమ్

పద్మాసనము వేసి మోకాళ్లమధ్య చేతులుంచి మోచేతులపైని పైకిలేచియుండునది కుక్కుటాసనము,

కుక్కుటాసన బంధస్థో వాయుసాధన మాచరేత్
నిహంతి సకలాన్ రోగానంధకారం యథారవిః

ఈ కుక్కుటాసన మందుఉండి గాలిని సాధింపవలయును. ప్రాణాయామము చేయవలెను. ఇది చీకటిని సూర్యుడువలె అన్ని రోగములను పోగొట్టును.

కూర్మాసనము- 21

గుల్ఫౌచ వృషణస్యాధో వ్యుత్క్రమేణ సమాహితౌ
ఋజుకాయ శిరోగ్రీవం కూర్మాసన మితీరితమ్

వృషణముల క్రింద రెండు మడమలు వ్యుత్క్రమముగ (కుడివైపు ఎడమ ఎడమవైపు కుడిది) ఉంచి తిన్నని శరీరము శిరస్సు మెడ కలిగియుండు నది కూర్మాసనము.

ఉత్తాన కూర్మాసనము- 22

కుక్కుటాసన బంధస్థం కరాభ్యాం ధృతకంధరమ్
పీఠంకూర్మవ దుత్తాన మేత దుత్తాన కూర్మకమ్

కుక్కుటాసనము నందుండి మెడ చేతులతో పట్టుకొని కూర్చున్న తాబేలువలె తిన్నగా వెల్లకిలల బడియుండునది ఉత్తాన కూర్మాసనము.

మండూకాసనము- 23

పృష్ఠ దేశేపాదతలా వంగుష్ఠౌ ద్వౌ తు సంస్పృశేత్
జానుయుగ్మం పురస్కృత్య సాధయేన్మండు కాసనమ్

వీపువైపు అరికాళ్ళు ఉంచి రెండుబొటనవేళ్ళను తాకవలెను. మోకాళ్ళు ఉంచి ఆసనము సాధించ వలెను.

ఉత్తాన మండుకాసనము- 24

మండుకాసన మధ్యస్థం కూర్పాభ్యాం ధృతం శిరః
ఏతత్ భేకవ దుత్తావమేత దుత్తాన మండుకమ్

మండుకాసనము మధ్య మడుమలతో తలదాల్చి వెల్లకిల కప్పవలె యుండుట ఉత్తాన మండుకము

వృక్షాసనము- 25

వామోరుమూల దేశేచయామ్యపాదం నిధాయ వై
తిష్ఠేత్తు వృక్షవద్భూమౌ వృక్షాసన మిదం విదుః

ఎడమతొడ మొదట కుడికాలు ఉంచి చెట్టువలె నేలపై నిలిచి యుండుట వృక్షాసనము దీనిని తాడాసనమనియు అందురు. మలబద్ధకము పోవును. వెన్నెముకకు బలమిచ్చును.

గరుడాసనము- 26

జంఘోరుభ్యాం ధరాం పీడ్యస్థిరకాయో ద్విజానునా
జానూపరికర ద్వంద్వం గరుడాసన ముచ్యతే

పిక్కలు తొడలతో నేలమీదఉంచి రెండు మోకాళ్ళతో స్థిరమైన శరీరముకలిగి మోకాళ్ళమీద రెండు చేతులుంచినచో గరుడాసన మగును.

వృషాసనము- 27

యామ్యగుల్ఫే పాయుమూలే వామభాగే తథేరమ్
విపరీతం స్పృశేద్భూమిం వృషాసన మిదం భవేత్

కుడిమడమమీద గుదమూలముంచి ఎడమమడమమీద అట్లే కుడిభాగముంచి వెనుదిరిగి నేలను తాకవలెను. ఇది వృషాసనము.

శలభాసనము- 28

ఆధ్యాస్య శేతే కరయుగ్మ వక్షౌ
ఆలంబ్య భూమిం కరయోస్తలాభ్యామ్
పాదౌ శూన్యేచ వితస్తి చోర్ధ్వమ్
వదంతి పీఠం శలభం మునీంద్రాః

చేతులు రెండు వక్షస్థలమునఆని వంచుకొని అరచేతులతో భూమినిఆనించి ఆకాశమువైపు పాదములు ఒక ఎతస్తి మాత్రము(మూరపైకి)ఎత్తియుంచవలెను. ఇది శలభాసనము.

మకరాసనము- 29

ఆధ్యాస్య శేతే హృదయం నిధాయ
భూమౌచ పాదౌ ప్రవిసార్యమాణౌ
శిరశ్చధృత్వా కరదండ్వయుగ్మే
దేహాగ్నికారం మకరాసనంతత్

నేలమీద గుండెయుంచి పరుండి నేలమీద కాళ్ళుచాపి చేతులు రెంటిమీద శిరస్సుంచవలెను ఇది జఠరాగ్నిని వర్ధిల్లజేయును ఇది మకరాసనము.

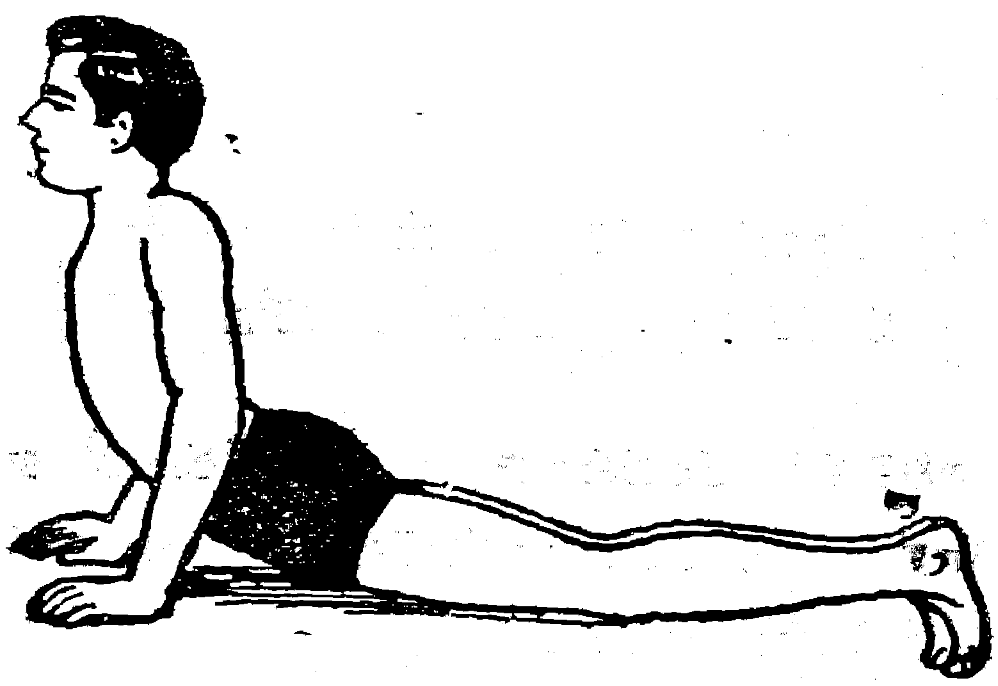
ఉష్ట్రాసనము- 30

అధ్యాస్యశేతే పదయుగ్మ వ్యస్తమ్
పృష్ఠే నిధాయాపి ధృతంకరాభ్యామ్
ఆకుంచ్య సమ్యగ్వ్యుదరాస్యగాఢ
మౌష్ట్రంచ పీఠం యుతయో వదంతి.

కాళ్ళువ్యత్యస్తముగా ఉంచి పరుండి వీపున కాళ్ళు చేతులు కట్టుకొని పొట్ట మొగము గాఢముగా కుంచించినది ఒంటె (ఉష్ట్రా) ఆసనము.

భుజంగాసనము - 31

అంగుష్ఠనాభి పర్యంత మధోభూమౌ వినిన్యసేత్
ధరాంకరతలాభ్యాం ధృత్వోర్ధ్వశీర్షః ఫణీవ హి



అజీర్ణము, పాండురోగము,

కాలి బొటన వ్రేళ్ళు మొదలుకొని బొడ్డువరకు నేలపైని పరుండవలెను. నేలను చేతులతో ధరించి తలపైకెత్తి పామువలె నుండుట భుజంగాసనము.

దేహాగ్నిర్వర్ధతేనిత్యం సర్వరోగవినాశనమ్
జాగర్తి భుజగేదేవీ భుజంగాసన సాధనాత్

జఠరాగ్ని వర్ధిలును. ఇది సర్వరోగములను పోగొట్టును నాగదేవత (కుండలిని) భుజంగాసన సాధనవల్ల మేలుకొనును.

యోగాసనము - 32

ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా సంస్థాప్యో పరిజానునోః
ఆసనోపరి సంస్థాప్య చోత్తాన కరయుగ్మకమ్

కాళ్ళుపై కుంచి మోకాళ్ళమీద నిలిపి ఆసనముపైని అరచేతులు రెండు ఉండవలెను.

పూరకై ర్వాయుమాకృష్య నాసాగ్రమవలోకయేత్
యోగాసనం భవేదేతద్యోగినాం యోగసాధనే

పూరకములచేత గాలినిపీల్చి ముక్కుచివర చూడవలెను. దీనిని యోగాసన మందురు. యోగులకిది యోగసాధన కుపకరించును.

ఉగ్రాసనము – ౬౩

ప్రసార్యచరణ ద్వంద్వం పరస్పర మసంయుతమ్
స్వపాణిభ్యాంధృడం ధృత్వా జానూపరి శిరోన్యసేత్

రెండుకాళ్ళు ఒకదానికొకటి తగలకుండా చాపి తనచేతులతో కాళ్ళు పట్టుకొని శ్వాసవదలుచు మోకాళ్ళపైని తలయుంచవలెను ఇది ఉగ్రాసనము దీనిని పశ్చిమ తానఆసనమనియు అందురు.

ఆసనోగ్రమిదం ప్రోక్తం భవేదనిల దీపనమ్
దేహావసాన హరణం పశ్చిమోత్తానసం జ్ఞితమ్

ఈ యాసనము ఉగ్రాసన మనబడును ఇది జఠరాగ్ని దీపింప జేయును. మరణమును రానీయదు దీనిని పశ్చిమోత్తానసనమందురు.

య ఏతదాసనం శ్రేష్ఠం ప్రత్యహం సాధయేత్ సుధీః
వాయుః పశ్చిమతానేన తస్యసంచరతి ధ్రువమ్

ఈ యాసనము శ్రేష్టమైనది దీనిని బుద్ధిమంతుడు ప్రతిరోజు సాధన చేయవలెను. ఆ సాధకునికి వాయువు వడమరకి సుషుమ్నపైపు తప్పక సంచరించును. ఘేరండ సంహిత, శివసంహిత, హఠయోగ ప్రదీపిక మొదలగు గ్రంథములందు పైని చెప్పఁబడిన ప్రసిద్ధాసనములే చెప్పఁబడినవి నేడుసర్వాంగాసనము (విపరీత కరిణి) హలాసనము, ధనురాసనము పాదహస్తాసనము యోగముద్ర, యోగనిద్ర, శశాంకాసనము, ఖట్వాంగాసనము చక్రాసనము కాడాసనము సుప్తపవన ముక్తాసనము విపరీత సుప్తపవన ముక్తాసన

ము సుప్తవజ్రాసనము ఊర్ధ్వపద్మాసనము ఊర్ధ్వపద్మాసనము గర్భాసనము భద్రాసనము పాదాంగుష్ఠాసనము బ్రహ్మచర్యాసనము త్రికోణాస పాదకంఠరాసనము ద్విపాదకంఠరాసనము మొదలగు ఆసనములు కూడా ప్రచారములో నున్నవి. వీనిని గురుముఖాదులద్వారా సాధనచేయవలయును వీని వివరము కొంతవరకు ఇప్పుడు చెప్పబడు చున్నది. సాధన దృష్టిలో క్రమమునననుసరించి ఏవేవి యాసనములు వేయవలయునో ఆయా పరుస జూపఁబడును. క్రిందివి అన్నియు రెండేసి నిముషములుచేయవలెను.

1 ఉత్థిత దక్షిణపాదాసనము,

వెల్లకిల వీపుమీద పరుండి కుడికాలుచాపి సగము పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలెను.

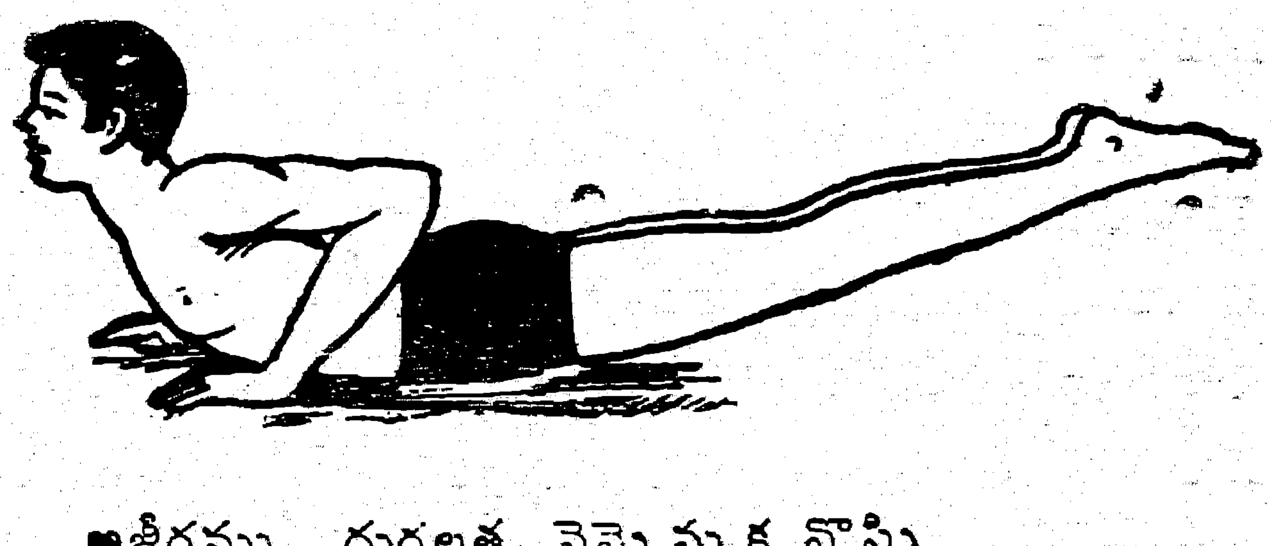
2 ఉత్థిత వామపాదాసనము

వెల్లకిల వీపుమీద పరుండి ఎడమకాలుచాపి సగము పైకెత్తి మూడు సార్లు చేయవలెను .

3 ఉత్థితి ద్విపాదాసనము

వెల్లకిల పరుండి చాపి సగము రెండుకాళ్ళు పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలెను.

4 క) శలభాసనము.



అజీర్ణము, దురలత, వెన్నెముక నొప్పి

పొట్టమీద పరుండి కుడికాలు వంచకుండచాపి సగము పైకెత్తి మూడు సార్లు చేయవలెను.

ఖ) పొట్టమీద పరుండి ఎడమకాలు వంచకుండ చాపి సగము పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలయును.

గ) పొట్టమీద పరుండి రెండుకాళ్ళు వంచకుండ చాపి సగము పైకెత్తి మూడుసార్లు చేయవలయును.

5 భుజంగాసనము–

పాము పడగ్గఎత్తినట్లు తలపైకిఎత్తి పరుండి కాళ్ళుచాపి మోచేతులపైని పొట్ట ఆపియుంచుట మూడుసార్లు చేయవలెను.

ధనురాసనము – 6

పొట్టమీద పరుండి రెండుచేతులతో రెండుకాళ్ళ(వేళ్ళు వట్టుకొని ధనస్సువలె వంచియుండుట మూడుసార్లుచేయవలెను.

పవనముక్తాసనము – 7

వెల్లకిలఁబరుండి వీపునేలమీద ఆనించి రెండుచేతులతో ఎడమమోకాలు పట్టుకొని గాలివిడుచుచు ముద్దుపెట్టుకొనుట. ఇట్లు మూడుసార్లుచేసి మరల కుడి మోకాలును, పిదప రెండు మోకాళ్ళను ముద్దుపెట్టుకోవాలి

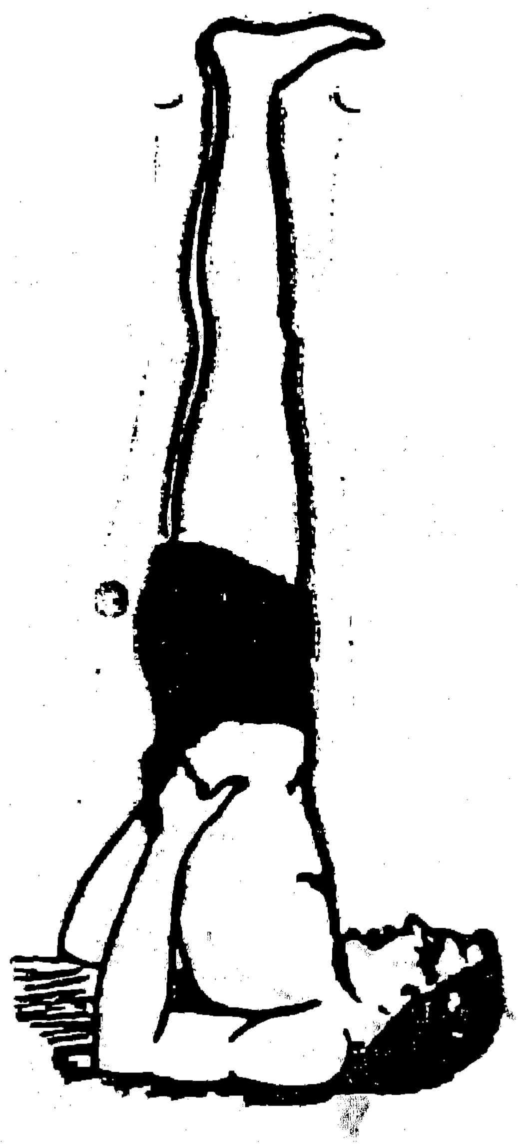
వజ్రాసనము – 8

మోకాళ్లమీద గూర్చుండి రెండుచేతులు కాళ్లపైనుంచి నడుమువంచుచు గూర్చుండుట రెండువరకు రెండుచేతులు వీపునునుంచి నేలముద్దుపెట్టుకొనుట దీనిని యోగముద్రాసన మందురు. దీనిని మాత్రము భోజనము పిదపఁగూడ వేయవచ్చును. జీర్ణశక్తి కలుగును.

పశ్చిమోత్తానాసనము- 9

నేలపై గూర్చుండి కాళ్ళుచాపి మోకాళ్ళు ముద్దుపెట్టుకొనుట. అప్పుడు మోకాళ్ళుచాపియుంచుట మోకాళ్లు ఎత్తరాదు. ఇది ముందు ఎడమ కాలుమాత్రము చాపి ముట్టుకొనుట పిదప కుడికాలుమాత్రము చాపి ముట్టుకొనుట పిదప రెండుకాళ్ళుంచాపి ముట్టుకొనుట.

పర్వాంగాసనము - 10



సర్వరోగములు

వీపుపై వెల్లకిలఁ బరుండి కాళ్లు పైకెత్తి పిఱుదులను చేతులమీద ఆను కొని గడ్డము గుండెపై ఆనుకొని యుంచుట.

విపరీత కరణి - 11

కాళ్లు ఏటవాలుగాఎత్తి పరుండి పైకెత్తిన గడ్డము గుండెపై అనించక

మూడు నిముషములుండ వలెను. దీనిని క్రమముగా పెంచుచు వచ్చి వచో జుట్టు తెల్లబడదు. తెల్లజుట్టు నల్లగా కూడ అగును.

పలితం వలితం చైవషణ్మా సోర్ధ్వం నదృశ్యతే
యామ మాత్రంతు యో నిత్య మభ్యసేత్సతు కాలజిత్

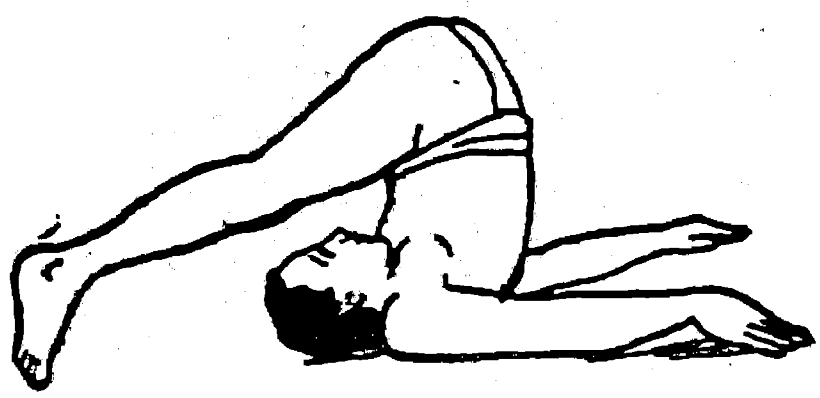
అర్థమత్స్యేంద్రాసనము - 12

ఇది సర్వాంగాసనము వేసిన తరువాత వేయవలెను. పద్మాసనము వేసికొని పరుండి నడ్డివేపు తలనేలమీద ఆనించ వలయును.

ఇంకొక రకము :- 13

ఒకకుడికాలు ముడిచి ఆ ముడిచినకాలు తొడమీదకింద ఎడమకాలుమడి చియుంచి ఏ ఎడమచేయి ఆ తొడమీద ఉంచిన కాని మోకాలుమీద నుంచి పాదముమీద నిలిపియుంచి ఎడమ భుజము చూడవలెను. ఇట్లే ఇంకొక కాలు ఇంకొక మడమమీద కాలు ఉంచవలెను.

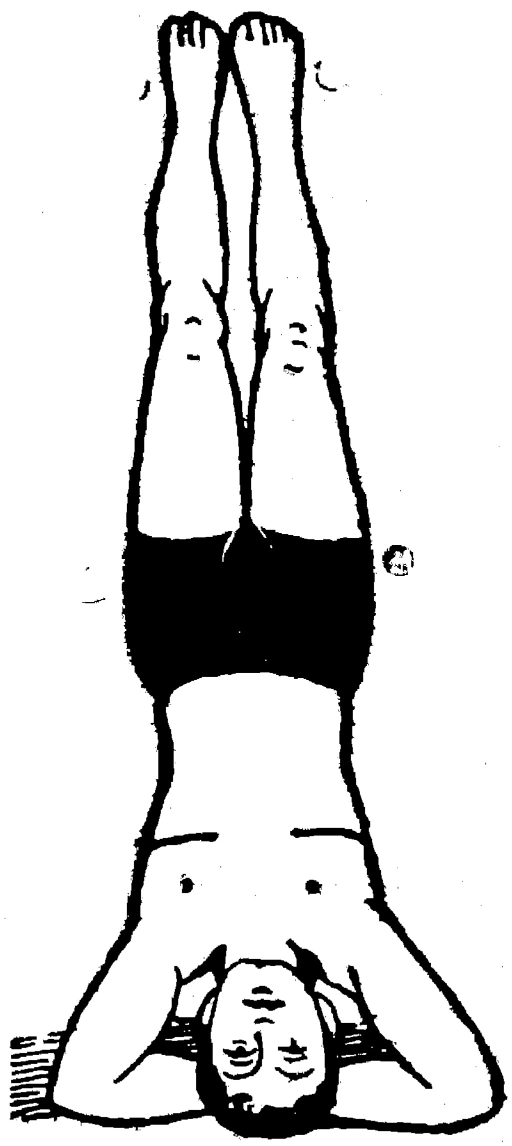
హలాసనము - 14



దగ్గు, గుల్మము, వాతము, ముసలితనము, మానసిక రోగములు

ముందుసర్వాంగాసనము వేసి ఆ పైకిచాపిన కాళ్ళను వెనుకకువంచి నేలను కాళ్ళపాదములను తాకుట హలాసనము (నాగలివంటిది) అనం బడుము.

శీర్షాసనము - 15



తలనొప్పి చెవి, కంటి రోగములు, వెండ్రుకలూడుట
నెరయుట, మొదలు

తలనేలమీద నుంచి కాళ్ళు పైకెత్తుట. అపుడు చేతులు రెండు శిరస్సు కింద ఉంచవలెను. దీని వలన రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగును. ఈ యాసనము మూడు నాలుగు నిముషములకంటే ఎక్కువసేపు వేయరాదు. ఇది ప్రతిసారి వేయనక్కర లేదు. దీనిని గురువు సూచనల ద్వారా తెలిసికొని ఎపుడు ఎవరు ఎట్లు వేయవలయునో తెలిసికొని వేయవలయును.

శవాసనము 16

వెల్లకిలా పరుండి కాళ్ళు చేతులు చాపివదులుగా నుంచవలెను. తల కూడ ప్రక్కగా వదులుగా నుంచవలెను. ఇది అన్ని ఆసనములు వేసి

న పిదప వేయవలెను. ఇది విశ్రాంతిని గూర్చును. ఏశ్రమచేసినను ఈ యాసనము వేసినచో విశ్రాంతి గలుగును. ఇది అయిదు నిమిషముల వరకు వేయవలెను.

మొదటలో చెప్పిన ఆశనములను తెలిసికొని వేయవలయును. ఇంక ను యోగముద్ర మొదలైన ఆసనములు తెలిసికొన వలయును.

యోగ నిద్రాసనము 17

వెల్లకిల పరుండి రెండుకాళ్ళు తన తలక్రింద మెలవైచి యుంచి పరుండుట. చేతులు పిరుదుల మీద ఉంచ వలెను. మోకాళ్ళమీద పరుండి విశ్రాంతి తీసికొన వచ్చును.

ఇవి యోగమునకు ముఖ్యములు. మిగిలినవి అంత ప్రధానములు కావు కాన అవి చెప్పఁబడలేదు

యేన కేనాసనేన సుఖదారణం భవతి అశక్తస్త మాచరేత్
యేనఆసనేన విజితం జగత్త్రయం తేనః జితం భవతి

ఏదో యొకయాసనము చేత సుఖముగ శాంతిధారణ మగునో ఆ ఆసనమును అశక్తుఁడైనవాడు ఆచరింపవలెను.

ఆసనం విజితంయేన జితంతేన జగత్త్రయమ్
అనేన విధినాయుక్తః ప్రాణాయామం సదాకురు.

ఎవనిచే ఆసనము జయింపబడునో వానిచే జగత్త్రయము జయింపబడును. ఈ విధముగా ఎపుడును ప్రాణాయామము చేయుము.

ఇది నాల్గవ ప్రకరణము

అయిదవ ప్రకరణము
ప్రాణాయామ ప్రకరణము.

అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ప్రాణాయామస్య సద్విధిమ్
యస్యసాధన మాత్రేణ దేవతుల్యోభవేన్నరః

ఇంక ఇపుడు ప్రాణాయామము యొక్క మంచివిధానమును చెప్పెదను. దానిని సాధించిన మాత్రముచేత నరుడు దేవసముండగును.

సవ్యాహృతిం సప్రణవాం గాయత్రీం శిరసాసహ త్రి
పఠేదాయత ప్రాణః ప్రాణాయామః సఉచ్యతే

ఓం భూర్భువః సువః అను వ్యాహృతులతో ఓంకారముతో గూడిన గాయత్రి మంత్రము మూడుసార్లు జపించి ప్రాణాయామము చేయువలయును. అది ప్రాణాయామము అని చెప్పబడును.

ఆదౌస్థానం తథాకాలం మితాహారః తథాపరమ్
నాడీ శుద్ధిం తతః పశ్చాత్ప్రాణాయామంచ సాధయేత్

మొదలు స్థానము తగినది చూచుకొన వలెను. పిదపకాలము పిదపహితమైన మితాహారము, పిదప నాడులు శుద్ధమగుటను చూచుకొనుచు ప్రాణాయామమును చేయువలయును. ప్రాణమును ఆయామముగా దీర్ఘముగాఁజేయునది ప్రాణాయామమని వ్యుత్పత్తి.

దూరదేశే తథాఽరణ్యే రాజధాన్యాంజనాంతికమ్
యోగారంభం నకుర్వీత కుతశ్చేత్ సిద్ధిహాభవేత్

దూరదేశమునఁ గాని అడవిలోఁగాని రాజధానిలోఁగాని రహస్యముఁగాని జనుల దగ్గరఁగా గాని ప్రాణాయమము చేయరాదు. ఏలయనగా చేసినచో సిద్ధికలుగదు.

అవిశ్వాసం దూరదేశే, అరణ్యే రక్షివర్జితమ్
స్తోకారణ్యే ప్రకాశశ్చ తస్మాత్త్రీణి వివర్జయేత్

దూరదేశముననైతే విశ్వాసము కలుగదు. అడవిలోనైతే రక్షకులుండరు. చిన్నవనములోనైతే బాగుగా వెల్లడి అగును. కనుక ఈమూడుచోట్లు విడువవలెను.

సుదేశే ధార్మికే రాజ్యే సుభిక్షే నిరుపద్రవే
కృత్వా తత్రైకం కుటీరం ప్రాచీరైః పరివేష్టితమ్

మంచిదేశమున ధర్మమాచరించు రాజ్యమున సుభిక్షమైనచోట ఉపద్రవములు లేనిచోట, కఱ్ఱలతో గోడలచేఁ కట్టుకొనఁబడిన కుటీరమును నిర్మించుకొనవలెను.

వాపీ కూపతడాగంచ ప్రాచీర మధ్యవర్తి చ
నాత్యుచ్చం నాతి నిమ్నం కుటీరం కీటవర్జితమ్ ।

నూయి దిగుడు బావి చెఱువులున్నదియు గోడలమధ్య నున్నదియు ఎక్కువ ఎత్తును. ఎక్కువ పల్లమునుగాక సమముగానున్న యొకకుటీరమును నిర్మించుకొనవలెను.

హేమంతే శిశిరే గ్రీష్మే వర్షాయాంచ ఋతౌతథా
యోగారంభం నకుర్వీర కృతేయోగోహిరోగదః

మంచుకురియు ఋతువులో హేమంతఋతువులో చలికాలము శిశిర ఋతువులో వేసవిలో, వర్షఋతువులో యోగారంభము చేయరాదు. చేసినచో యోగమున రోగము గలుగును.

వసంతే శరదితథా యోగారంభం సమాచరేత్
తదాయోగో భవేత్సిద్ధో రోగాన్ముక్తో భవేద్ధ్రువమ్

వసంత ఋతువులో శరదృతువులో యోగమును మొదలు పెట్టవలెను. అట్లు చేసినచో యోగము సిద్ధించును. రోగమునుండి ముక్తి కలుగును.

చైత్రాది ఫాల్గునాంతేచ, మాఘాది ఫాల్గునాదికే
ద్వౌద్వౌ మాసౌ ఋతుభాగా నను భావ శ్చతుశ్చతుః

చైత్రము మొదలు ఫాల్గుణము చివర రెండేసి మాసములు ఋతుభాగములు అనుభావము నాల్గుచొప్పున నగును.

వసంత శ్చైత్ర వైశాఖౌ జ్యేష్ఠాషాఢౌచ గ్రీష్మకౌ
వర్షాశ్రావణ భాద్రపదాఖ్యాం శరదాశ్వీన కార్తికౌ
మార్గపౌష్యౌచ హేమంతః శిశిరో మాఘఫాల్గునౌ

చైత్రవైశాఖములు వసంత ఋతువు, జ్యేష్ఠాషాఢములు గ్రీష్మము శ్రావణ భాద్రపదములు వర్షఋతువు, అశ్వయుజ కార్తికములు శరదృతువు మార్గ పుష్య మాసములు హేమంత ఋతువు, మాఘఫాల్గునములు శిశిరఋతువు.

అనుభావం ప్రవక్ష్యామి ఋతూనాంచ యథోదితమ్
మాఘాది మాధవాంతేషు వసంతానుభవం విదుః

ఋతువుల కదివరలోఁజెప్పిన అనుభావమనఁగానేమియో చెప్పెదను. మాఘము మొదలు చైత్రముచివరగాఁగల వానియందు వసంతాను భవము అని అందురు.

చైత్రాది చాషాఢాంతంచ నిదాఘానుభవం విదుః
ఆషాఢాది చాశ్వినాంతం ప్రావృషానుభవం విదుః

చైత్రము మొదలు ఆషాఢము చివరవఱకు గ్రీష్మాను భవమందురు. ఆషాఢము మొదలు ఆశ్వయుజము చివరవరకు వర్షాను భవమందురు.

భాద్రాది మార్గశీర్షాంతం, శరదోఽనుభవం విదుః
కార్తికాన్మాఘ మాసాంతం, హేమాంతాను భవంవిదుః

మార్గాదీనాం చతురో మాసాంశ్చశిరామభవం విదుః

భాద్రపదము మొదలు మార్గశీర్షము వఱకు శరదనుభవ మందురు. కార్తీక ము మొదలు మాఘమాసము వఱకు హేమంతానుభవమందురు. మార్గ శిరము మొదలు నాలుగు నెలలు శిశిరానుభవమందురు,

వసంతే వాఽపి శరదివాయోగారంభం సమాచరేత్
తదాయోగో భవేత్సిద్ధో వినాయాసేన కథ్యతే

వసంత ఋతువులోఁ గాని శరదృతువులోఁగాని యోగమును మొదలు పెట్ట వలయును. అప్పుడు యోగము ప్రయాసము లేకుండా సిద్ధించును.

మితాహారం వినాయస్తు యోగారంభంతు కారయేత్
నానారోగో భవేత్తస్య కించిద్యోగో నసిద్ధ్యతి

హిత మితాహారము లేకుండ యోగారంబును చేయరాదు అట్లు చేసినచో నానా విధములైన రోగములు కలుగును వానికి యోగము సిద్ధింపదు.

ప్రాణాయామాది యోగేన సర్వరోగక్షయో భవేత్
అయుక్తాభ్యాస యోగేన సర్వరోగ సముద్భవః
ఏవం విధివిధానేన ప్రాణాయామం సమాచరేత్
ఆరంభే ప్రథమే కుర్యాత్ క్షీరాన్నం నిత్యభోజనమ్
మధ్యాహ్నేచైవ సాయాహ్నే భోజనద్వయ మాచరేత్
అథాసనే దృఢేయోగే వశీహిత మితాశనః
గురూప దిష్టమార్గేణ ప్రాణాయామా న్సమభ్యసేత్
చలేవాతే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్
యోగేస్థానత్వ మాప్నోతి తతోవాయుం నిరోధయేత్
యావద్వాయుః స్థితోదేహే తావజ్జీవన ముచ్యతే
మరణం తస్యనిష్క్రాంతి స్తతో వాయుంనిరోధయేత్

ప్రాణాయామముచే సర్వరోగములు పోవును. సరిగా అభ్యసింపనిచో సర్వ రోగములు కలుగును. అట్లు సరిగా ప్రాణాయామము చేయవలెను. మొదట క్షీరాన్నము తినవలెను. మధ్యాహ్నము సాయంకాలము భుజింపవలెను. ఆసనమును దృఢముగా ఉంచి ఇంద్రియములు నియమించుకొని హితమైన మితమైన ఆహారము తినుచు గురువు చెప్పినట్లు చేయవలెను. గాలిచలించిన మనస్సు చలించును గాలి కదలనిచో చిత్తము చలింపదు. గాలి ఉన్నంత వరకు జీవనము ఉండును. గాలిపోతే మరణమే కనుక గాలిని నిలుపవలెను.

నాడీ శుద్ధి :

కుశాసనే మృగాజినే వ్యాఘ్రాజినేచ కంబళే
స్థలాసనే సమాసీనః ప్రాఙ్ముఖో వ్యాప్యుదఙ్ముఖః
నాడీశుద్ధిం సమాసాద్య ప్రాణాయామ మభ్యసేత్

దర్భల ఆసనము మీదఁగాని లేడిచర్మమునఁగాని వ్యాఘ్రచర్మముపైనిగాని మెత్తని కంబళిపైనిగాని నున్నని నేలమీదఁగాని తూర్పుముఖముగాఁగాని ఉత్తర ముఖముగాఁగాని కూర్చున్నవాడయి నాడీశుద్ధిని పొంది ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను.

మాలాకులాసు నాడీషు మారుతో నైవగచ్ఛతి
ప్రాణాయామః కథం సిధ్యేత్తత్త్వజ్ఞానం కథం భవేత్
తస్మాన్నాడీ శుద్ధి మాదౌ ప్రాణాయామం తతోఽభ్యసేత్

నాడులు మలములతో వ్యాకులమై యుండఁగా గాలిసరిగా అన్నిచోట్లకు వెళ్లదు. అటువంటి సమయములో ప్రాణాయామము ఎట్లు సిద్ధించును. తత్త్వజ్ఞానము ఎట్లు కలుగును. కనుక మొదట నాడులను శుద్ధి చేయవలెను పిదప ప్రాణాయామమును అభ్యసింప వలెను.

నాడీశుద్ధిర్ద్విధాప్రోక్తా సమనుర్నిమనుస్తథా
బీజేన సమనుం కుర్యాత్ నిర్మనుం ధౌతి కర్మణా

నాడీ శుద్ధి రెండు విధములని చెప్పఁ బడినది. సమనువు సమంత్రికము. నిర్మనువు (నిర్మంత్రికము) అని. బీజాక్షరముతో సమమవును ధౌతి కర్మచేత నిర్మమవును చేయవలెను.

యుక్తం యుక్తంత్యజే ద్వాయుం యుక్తం యుక్తంచపూరయేత్
యుక్తం యుక్తంచ బధ్నీయాత్ ఏవంసిద్ధి మవాప్నుయాత్
ధౌతిః కర్మ పురాప్రోక్తం షట్కర్మ సాధనేయధా
శృణుష్వ సమనుంచండ నాడీశుద్ధి ర్యధాభవేత్

షట్కర్మలను సాధించునపుడు ధౌతికర్మ చెప్పబడినది ఓ చండకాపాలీ! నాడీ శుద్ధి ఎట్లుఅగునో అసమనువును చెప్పెదవినుము.

ఉపవిశ్యాసనే యోగీ పద్మాసనం సమాచరేత్
గుర్వాదిన్యాసనం కుర్యా ద్యధై వగురు భాషితమ్
నాడీశుద్ధిం ప్రకుర్వీత ప్రాణాయామ విశుద్ధయే

యోగి కాబోవువాడు ఆసనమునఁ గూర్చుండి పద్మాసనమును అభ్యసింప వలెను. గురువుచెప్పినట్లో గురువు మొదలగువాని న్యాసమునోచేసి ప్రాణా యామ సిద్ధికై నాడులను శుద్ధిచేయవలెను.

వాయుబీజం తతోధ్యాత్వా, ధూమ్రవర్ణః సతేజసే
చంద్రేణ పూరయే ద్వాయుం బీజం షోడశకైః సుధీః

పిదపవాయు బీజమును (యం) ధ్యానించి తేజస్సుతో కూడియుండుటకు గాలిని ఎడమ ముక్కుతో పీల్చి పదునారు మాత్రలలో మెల్లగా వాయు బీజమును పూరించ వలెను.

చతుః షష్ట్యాచ మాత్రయా కుంభకే నైవ ధారయేత్
ద్వాత్రింశన్మాత్రయా వాయుః సూర్యనాడ్యాచ రేచయేత్

64 మాత్రలచే వాయువును కుంభకముతో ధరింపవలెను. 32 మాత్రలతో కుడి ముక్కుతో గాలిని విడువ వలెను.

వక్త్రేణోత్పల నాళేనతోయ మాకర్షయేన్నరః
ఏవం వాయుర్గ్రహీతవ్యః పూర కస్యేతి లక్షణమ్

ముఖముతో నల్లకలువ తూడుతో నీటిని నరుడు పీల్చువిధముగా గాలినిపీల్చ వలెను. ఇది పూరక లక్షణము.

ఉత్థాప్యాగ్నిం నాభిమూలాత్ ధ్యాయేత్తేజోఽనలియుతమ్
వహ్నిబీజం షోడశేన సూర్యనాడ్యాచ పూరయేత్

నాభిమూలమునుండి అగ్నిని లేవనెత్తి తేజోబీజముతో గూడిన దానిని ధ్యానింప వలెను. పదునారు అగ్ని బీజాక్షరములతో కుడి ముక్కుతో గాలిని పూరించ వలెను.

చతుః షష్ట్యాచ మాత్రయా పరిబీజేనైవ ధారయేత్
ద్వాత్రింశన్మాత్ర యా వాయుం శశినాడ్యాచ రేచయేత్

మరల 64 మాత్రలచే వాయువును కుంభకములోనె ధరింపవలయును. 32 మాత్రలచే గాలిని ఎడమ ముక్కుతో విడువవలెను.

నాసాగ్రే శశధృగ్బింబం ధ్యాత్వా జ్యోత్స్నా సమన్వితమ్
ఠం బీజం షోడశేనైవ ఇడయా పూరయేన్మరుత్

వెన్నెలతో నిండిన చంద్రబింబమును ముక్కుచివర ధ్యానించి పదునారు మాత్రలతో ఠం బీజమును ఎడమముక్కుతో పూరించవలెను.

చతుః షష్ట్యాచ మాత్రయావం బీజేనైవ ధారయేత్
అమృతం ప్లావితం ధ్యాత్వా నాడీ ధౌతిం విభావయేత్.
ద్వాత్రింశేనైవల కారేణ దృఢం భావ్యం విరేచయేత్

అరువది నాల్గు మాత్రలచే తేజో బీజమైన వం బీజమును ధ్యానింప వలెను. 32 మాత్రలచే వాయు బీజమైనలం అను దానిని సరిగా విడువ వలయును.

ఏవం విధాం నాడీ శుద్ధిం కృత్వానాడీం విశోధయేత్
దృఢో భూత్వా చాసనం కృత్వా ప్రాణాయామం సమాచరేత్

ఇటువంటి నాడీశుద్ధిద్వారా నాడులను శోధింపవలెను. దృఢత్వమున ఆసనము వేసికొని ప్రాణాయామమును. చేయవలెను.

యదాతు నాడీశుద్ధి స్స్యాత్త్రితథా చిహ్నాని బాహ్యతః
కాయస్య కృశతా కాంతిఃకంఠ జాయేతనిష్ఫుటమ్
బ్రహ్మాదయోఽపి త్రిదశాః పవనాభ్యాస తత్పరాః
అభూవన్నంతక భయాత్త స్మాత్పవన మభ్యసేత్

నాడులు శుద్ధమగుటకు శరీరము చిక్కుట శరీరకాంతి, కంఠమస్ఫుటక అని వెలుపల మూడుగుర్తులు గలుగును. బ్రహ్మమొదలైన దేవతలు యముల భయమువలన గాలినిక్రమముగా నడుపు నభ్యాసమును చేయుశక్తిగని వారైరి. అందువలన గాలిని నడుపునభ్యాసమును చేయవలయును.

యావద్బద్ధో మరుద్దేహే యావచ్చిత్తం నిరాకులం
యావద్దృష్టిర్భ్రువోర్మధ్యే తావత్కాల భయం కుతః

ఎంతవరకైతే గాలి శరీరమున బంధింపబడునో ఎంతవరకైతే మనస్సువ్యాకులము లేకయుండునో ఎంతవరకైతే దృష్టి కనుబొమ్మలమధ్య యుండునో అంతవరకు జనులకు యమునివల్ల భయమెట్లుకల్గును.

విధి వత్ప్రాణసం యామైర్నాడీ చక్రే విశోధితే
సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖాద్విశతి మారుతః

విధి యుక్తముగా ప్రాణాయామముల చేత నాడీ చక్రము శోధింపబడగా గాలి సుషుమ్న ముఖమును భేధించి సుఖముగా ప్రవేశించును. —

మారుతే మధ్య సంచారే మనః స్థైర్యం ప్రజాయతే
యో మనః స్థిర భావః సైవాఽవస్థా మనోన్మనీ

గాలి మధ్యగా సంచరింపఁగా మనస్సు స్థిరముగా నగుటయే మనోన్మని అవస్థ యనఁగా

తత్సిద్ధయే విధానజ్ఞాశ్చిత్రాన్ కుర్వంతి కుంభకాన్
విచిత్రకుంభ కాభ్యాసాత్ విచిత్రామ్ సిద్ధి మాప్నుయాత్.

మనోన్మని అవస్థ అనఁగా మనస్సు తన చాంచల్యమును దాటి పైకిపోయి సమాధిస్థితిని పొందుటకై యోగవిధానమును తెలిసినవారు చిత్రములైన కుంభకములను జేయుచున్నారు. విచిత్రమైన కుంభకములను అభ్యసించుట వలన సిద్ధిని పొందును.

సహితం సూర్యభేదశ్చ ఉజ్జాయీ శీతలీ తథా
భస్త్రికా భ్రామరీ మూర్చా కేవలీ చాష్టకుంభకాః

సహితము సూర్యభేధము ఉజ్జాయి శీతలి అట్లే భస్త్రిక భ్రామరి, మూర్ఛ కేవలి అని కుంభకములు (గాలిని లోపల నిలుపు ప్రక్రియలు) ఎనిమిది.

సహితో ద్వి విధః ప్రోక్తస్స గర్భశ్చ నిగర్భకః
సగర్భో బీజముచ్చార్య నిగర్భో బీజవర్జితః

సహితము రెండు విధములుగఁ జెప్పఁబడినది. సగర్భము నిగర్భము అని బీజాక్షరము నుచ్చరించి చేయునది సగర్భము బీజాక్షరము నుచ్చరింపక చేయునది నిగర్భము.

ప్రాణాయామం సగర్భంచ ప్రథమం కథయామితే
సుఖాసనేచోపవిశ్య ప్రాఙ్ముఖో వాఽప్యుదఙ్ముఖః
రజో గుణ విధిం ధ్యాయే ద్రక్త వర్ణమ వర్ణకమ్

ముందుగా సగర్భ ప్రాణాయమును నీకు జెప్పెదను సుఖాసనమందుఁ గూర్చుండి తూర్పుముఖముగాఁగాని ఉత్తర ముఖముగాఁగాని యుండి రజోగుణ యుక్తమైన అనఁగా సగుణమైనపద్ధతిని (సూర్యునిగాని) ఎఱుపు వర్ణముగలుగు దానినిగని ఆ రంగులేని దానిని గాని ధ్యానింప వలెను.

ఇడయా పూరయే ద్వాయుం మాత్రయా షోడశైః నకః
పూరకాంతే కుంభకాద్యే కర్తవ్యస్తూ డియానకః

ఎడమముక్కును ఇడానాడితో పదునాఱు మాత్రల సంఖ్యలో గాలిని నింపవలెను. పూరకకుంభ కాదులలు చేసినపిదప ఉడ్డియానము (పొట్టను అక్కళించుట) చేయవలయును. (ఉత్=పైకి గాలినిపైకి డయము = పంపుచు పొట్టను అక్కలించుట)

సత్వమయం హరిం ధ్యాత్వా ఉకారం కృష్ణ వర్ణకమ్
చతుః షష్ట్యాచ మాత్రయా కుంభకే నైవధాతయేత్

సత్తుశక్తి రూపుడైన హరిని ధ్యానించి నలుపురంగునకు సూచక మయిన ఉకారమును అరవైనాల్గు మాత్రల సమయములో కుంభకముతోనే వాయువును నిలపవలయును.

తమోమయం శివం ధ్యాత్వా మకారం శుక్ల వర్ణకమ్
ద్వాత్రిం శన్మాత్రయా చైవరేచయే ద్విధినా పునః

తమోగుణ మయుండైన శివుని ధ్యానించి తెలుపు వర్ణమునకు సూచకమైన మకారమును ముప్పది రెండు మాత్రలలో విధివిధానముగా మరల గాలిని వదల వలయును.

పునః పింగళయా ఽఽపూర్యకుంభకే నైవధారయేత్
ఇడయా రేచయేత్పశ్చాత్ తద్బీజేన క్రమేణతు

మరల పింగళ నాడితో అనఁగా కుడి ముక్కుతో గాలిని నింపి కుంభకముతో గాలిని ధరింపవలెను. పిదప ఇడానాడిలో అనఁగా ఎడమ ముక్కుతో గాలిని విడువ వలెను. ఇట్లుసోహం బీజముతో క్రమముగా ఈ యభ్యాసము చేయు వలెను.

అనులోమ విలోమేన వారం వారం చ సాధయేత్
పూరకాంతే కుంభకాంతం ధృడనాసాపుటద్వయమ్
కనిష్టాఽ నామికాంగుష్టై స్తర్జనీ మధ్యమేవినా

అనులోమ విలోమములుగా మాటి మాటికి ఈ ప్రాణాయామ సాధన చేయవలెను గాలి పీల్చిన పిదప గాలినిలుపు పర్యంతము చిటికెన బొటనవ్రేళ్లతో తక్కతక్కిన నడిమివేళ్లు విడిచిపెట్టి తక్కిన వేళ్లతో రెండుముక్కు రంధ్రములను మూయవలయును. ఇది సగర్భ ప్రాణాయమము.

ప్రాణాయామో నిగర్భస్తువినాబీజేన జాయతే
వామజాను పరిన్యస్త వామపాణి తలం భజేత్
ఏకాది శత పర్యంతం పూర కుంభక రేచకమ్

నిగర్భ ప్రాణాయామము సోహం మొదలైన బీజాక్షరములు ఉచ్చరించకుండఁ జేయునది. ఎడమ మోకాలిపై ఎడమ అరచేతిని త్రిప్పవలయును. ఒకటినుండి నూఱువఱకు పూరకము కుంభక రేచకములు చేయవలెను.

ఉత్తమా వింశతి మాత్రా షోడశా మాత్రయా మధ్యమా
అధమా ద్వాదశ మాత్రా ప్రాణాయామాస్త్రిధామతాః

ఇరవై మాత్రల కాలమన్నది ఉత్తమ ప్రాణాయామము పదునారు మాత్రలు కలది మధ్యమ ప్రాణాయామము పన్నెండు మాత్రలు కలది అధమము. ఈ విధముగా ప్రాణాయామము మూడువిధములుగా నున్నది.

అధమా జ్జాయతే ఘర్మో మేరుకం అపశ్చ మధ్యమే
ఉత్తమాచ్చ భూమిత్యాగ స్త్రివిధిం సిద్ధిలక్షణమ్

అధమ ప్రాణాయామమువల్ల వేడి చమట పట్టును మధ్యమ ప్రాణాయామమువల్ల వెన్నెముక కంపించును. ఉత్తమ ప్రాణాయామమువల్ల భూమి తగలకుండ ఉండును. ఇవిసిద్ధికి లక్షణములు.

ప్రాణాయామశ్చ చ రత్వం ప్రాణాయా ద్రుజాం హతిః
ప్రాణాయామాచ్ఛక్తి భేధః ప్రాణాయామాన్మనోన్మనీ
ఆనందో జాయతే చిత్తే ప్రాణాయామీ సుఖీభవేత్

ప్రాణాయామము వల్ల ఆకాశ గమనము ప్రాణాయామము వల్ల రోగనాశనము ప్రాణాయామము వల్ల అనేక శక్తులు కలుగును. ప్రాణాయామము వల్ల మనోన్మన్యవస్థ ప్రాణాయామము వల్ల చిత్తమందు ఆనందము కలుగును. ప్రాణాయామముచేయువాఁడును సుఖి యగును.

కథితం సహితం కుంభం సూర్యభేదన కం శృణు
పూరయేత్సూర్య నాడ్యాచ యథాశక్తి బహిర్మరుత్.

సహిత కుంభకము చెప్పఁబడినది. ఇంకసూర్య భేదనమను ప్రాణాయామము వినుము. కుడిముక్కుతో యథాశక్తిగా వెలుపలి గాలిని పూరించవలెను.

ధారయేత్ బహుయత్నేన కుంభకేన జలంధరైః
యావత్స్వేదం నఖకేశాభ్యాంతావ త్కుర్వంతు కుంభకమ్

మిగుల ప్రయత్నముతో జాలంధర బంధము (మెడగుంెడెతో అణించుట) మూలబంధములతో (మలమూత్ర ద్వారములను బిగించి పొట్టఅక్కళించుట) కుంభకముతో గాలిని నిలుపవలెను. గోళ్లకు జుట్టునకు చెమట పట్టునంతవఱకు కుంభకము చేయవలెను.

పర్వేతే సూర్య సంభిన్నా నాభిమూలా త్సము ద్ధరేత్
ఇడయా రేచయేత్పశ్చాత్ ధైర్యేణాఖండవేగతః

ఈ నాడులన్నియు సూర్యునితో గలిసి యుండును వానిని నాభిమూలము నుండి పైకి లేపవలెను. పిదప ఇడతో ఎడమముక్కుతో ధైర్యముతో అఖండ వేగముతో విడువ వలెను.

పునః సూర్యేణ చాకృష్య కుంభయిత్వా యథావిధి
రేచయిత్వా సాధయేత్తు క్రమేణచ పునః పునః

మరల సూర్యుతో కుడిముక్కుతో గాలిపీల్చి యథావిధిగా గాలినిలిపి మరల మరలక్రమముగా మాటిమాటికి విడువ వలెను.

కుంభకః సూర్యభేదస్తు జరామృత్యు వినాశకః
బోధయేత్కుండ లీం శక్తిం దేహాగ్నించ వివర్ధయేత్

ఇది సూర్యభేధనమను కుంభకము. ఇది జరను మృత్యువు బాపునది. దీనిచే కుండలీశక్తినీ మేల్కొలిపి జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయ వలెను.

ఉజ్జయినీ కుంభకము.

నాసాభ్యాం వాయు మాకృష్య ముఖమధ్యేచ ధారయేత్
హృద్గతాభ్యాం సమాకృష్య వాయుం వక్త్రేచ ధారయేత్

రెండుముక్కులతో ధ్వనితో గాలిని పీల్చి ముఖమధ్యయందు నిల్పవలెను. గుండెలోని గాలులను పీల్చి గాలిని ముఖమందు ధరింపవలెను. దీనిని నడచుచు గూడఁ జేయవచ్చును.

ముఖం ప్రక్షాళ్యసంవంద్య కుర్యాజ్జాలంధరం తతః
ఆ శక్తి కుంభకం కృత్వా ధార యేదవిరోధతః

ముఖము కడుగుకొని వంచి పిదప జాలంధర బంధముమ చేయవలయును. తలవంచి గడ్డమును గుండెపై అనించుట జాలందర బంధము. పిదపశక్తి యున్నంత వరకు బాధ లేనంతవరకు ధరింపవలెను. జాలంధరబంధముతో పాటు మూలబంధమును (మలమూత్రద్వార బంధనము) చేయవలెను.

ఉజ్జాయీ కుంభకంకృత్వా సర్వకార్యాణి సాధయేత్
న భవేత్కఫ రోగశ్చ క్రూరవాయు రజీర్ణకమ్

ఉజ్జాయి కుంభకమునుజేసి అన్ని కార్యములు సాధించు కొనవలెను. కఫరోగ ము క్రూరవాయువు అజీర్ణము ఉండవు.

అమవాతః క్షయః కాసో జ్వరః ప్లీహా న విద్యతే
జరామృత్యు వినాశాయ చోజ్జాయీం సాధయేన్నరః

ఆమవాతము క్షయ దగ్గు జ్వరము ప్లీహము జలోదరము ఉండవు. జరా మృత్యువులను రాకుండుటకు ఉజ్జాయిని సాధన చేయవలెను.

శీతలీ కుంభకము —

జిహ్వయా వాయుమాకృష్య చోదరే పూరయేచ్ఛనైః
క్షణంచ కుంభకం కృత్వా నాసాభ్యాం రేచయేత్పునః

నాలుకతో గాలిపీల్చి మెల్లగా పొట్టయందు నింపవలెను. ఒక్కక్షణము కుం భకము చేసి గాలిని ముక్కులతో మరల విడువ వలెను.

సీత్కాం కుర్యాత్తథా ఘ్రాణేనైవ విజృంభికామ్
ఏవమభ్యాస యోగేన కామదేవో ద్వితీయకమ్

సీత్కారము చేయుచు ముక్కుతో విడువవలెను. ఈ విధమైన యభ్యాసము చేత రెండవ మన్మథుడగును.

సర్వదా సాగయే ద్యోగీ శీతలీ కుంభకం శుభమ్
అజీర్ణం కఫపిత్తంచ నైవతస్య ప్రజాయతే

ఎల్లపుడును యోగి ఈ శీతలీకుంభకమును సాధన చేయవలెను. అజీర్ణము కఫము పిత్తము వానికిఁ గలుగవు దీనిని శీత్కా అని హఠయోగపు దీపికలో జెప్పంబడెను.

విషాదీ శీతలీ నామ కుంభకేయం నిహంతివా
ఈ శీతలీ కుంభకము విషయాలను నశింప జేయును.

భస్త్రికా కుంభకము

భస్త్రికా లోహకారాణాం యథా క్రమేణ సంభ్రమేత్
తథావాయుంచ నాసాభ్యాం ముఖాభ్యాం చాలయేచ్ఛనైః

కమ్మరుల తిత్తి ఎట్లు క్రమముగ తిరుగునో అట్లే రెండుముక్కులతోను గాలిని మెల్లగా తిరుగునట్లు చలింపఁ జేయవలెను.

ఏవం వింశతి వారం చ కృత్వా కుర్యాచ్చ కుంభకమ్
తదంతే చాల యేద్వాయుం పూర్వోక్తంచ యథావిధి

ఇట్లు ఇరవై సారులుచేసి కుంభకము చేయవలెను. చివర ఇదివరలోఁజెప్పఁబడినట్లు యథావిధిగా గాలిని చలింపఁజేయవలెను.

త్రివారం సాధయే దేవం భస్త్రికా కుంభకం సుధీః
న చ రోగో నచక్లేశ ఆరోగ్యం దినే దినే

ఇట్లు భస్త్రికా కుంభకమును బుద్ధిమంతుఁడు మూడుసార్లు చేయవలెను. వానికి రోగము కష్టములు కలుగవు రోజురోజు ఆరోగ్యము కలుగును.

సమ్యక్పద్మాసనం బద్ధ్వా సమగ్రీవో దరం సుధీః
ముఖం సంయమ్యయత్నేన ప్రాణం ఘ్రాణేన రేచరేత్
యథాలగతి హృత్కంఠే కపాలావధి సస్వనమ్

చక్కగా పద్మాసనము వేసికొని మెడ పొట్ట నిలువుగానుంచి వంచక యత్న పూర్వకముగా నోరుమూసుకొని గాలినిముక్కుతో విడువ వలెను. హృదయము కంఠము కపాలము వఱకు ధ్వనులతోఁగూడ తాకునో అంత వఱకు వదల వలెను.

వేగేన పూరయేచ్చాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్
పునర్విరేచయే త్తద్వత్పూరయేచ్చ పునః పునః

వేగముగా హృదయ పద్మము వరకు గాలిని పూరించ వలెను. మరల విడువ వలెను. మాటి మాటికి పూరించ వలెను.

యథైవ లోహకారేణ భస్త్రా వేగేనచాల్యతే
తథైవ స్వశరీరస్థం చాల యేత్పవనం సుధీః

కమ్మరి వానిచే తిత్తి ఎట్లు వేగముగా తిప్పబడునో అట్లే తనశరీరము నందున్న గాలిని బుద్ధిమంతుడు తిప్పవలెను.

యదా శ్రమో భవేద్దేహే తదాసూర్యేణ పూరయేత్
యథోదరం భవేత్పూర్ణ మనిలేన తథాలఘు

ఎపుడు దేహమందు శ్రమకలుగునో ఎట్లు పొట్ట గాలితో తేలికగా నుండును, అట్లు పింగళా నాడితో కుడిముక్కుతో పీల్చవలెను.

ధారయే న్నాసికాం మధ్యతర్జనీభ్యాంవినా దృఢమ్
విధివత్కుంభకం కృత్వా రేచయే దిడయానిలమ్

నడిమి చూపుడువేళ్ళతోగాని మిగిలిన వానితో దృఢముగా ముక్కు మూసి యథా ప్రకారము కుంభకము చేసి ఎడమ ముక్కుతో గాలిని విడువ వలెను.

వాతపిత్త శ్లేష్మ హరం శరీరాగ్ని వివర్ధనమ్
కుండలీ బోధకం క్షిప్రం పావనం సుఖదం హితమ్
బ్రహ్మనాడీ ముఖే సంస్థ కఫాద్యర్గళ నాశనమ్

వాతమును పిత్తమును శ్లేష్మను హరించునది జఠరాగ్నిని వృద్ధిపరచునది. త్వరగా కుండలిని ప్రబోధింపచేయునది. పవిత్రము సుఖకరము హితము సుషుమ్న ముఖమునవున్న కఫము మొదలగు విఘ్నములను పోగొట్టునది.

సమ్యగ్గాత్ర సముద్భూత గ్రంథిత్రయ విభేదకమ్
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుంభకంత్విదమ్

చక్కగా శరీరమునందు ఉన్న బ్రహ్మగ్రంధి విష్ణుగ్రంధి రుద్రగ్రంధి అను మూడు గ్రంధులను భేధించునది. అట్టి యీభస్త్రికా కుంభకమును విశేషముగా సాధింపవలెను.

ప్రస్వేదో జాయతే పూర్వం మర్దనం తేన కారయేత్
తతోపి ధారణా ద్వాయోః శనైః కంపోభి జాయతే

మొదట చెమట పుట్టును. ఆచెమటతో మర్దన చేయవలెను. ఇంకను గాలిని ఆపుట వలన మెల్లగా ఒడలు కంపించును.

తతోధి కతరాభ్యాసాత్ దర్దురీ స్వేన జాయతే
యదా దర్దురిభావః తదోత్ప్లుత్యోత్ప్లుత్య గచ్ఛతి

ఇంకను ఎక్కువగా అభ్యసించుట వల్ల కప్పగంతు కలుగు. ఎప్పుడు కప్ప గంతులవంటి గంతులుకలిగి ఎగిరి ఎగిరి వెళ్లునో

పద్మాసన స్థితో యోగీ తదాగచ్ఛతి భూతతే
తతోధికతరా భ్యాసాత్ భూమిత్యా గశ్చజాయతే

అపుడింకను అభ్యాసము చేయుటవల్ల పద్మాసనమందు ఉన్నయోగి భూమిపై జరుగుచు భూమిని క్రమముగా విడుచును.

సింహాద్యా యోగివాతేన మ్రియంతే హస్తతాడితాః
కందర్పప్యయథారూపం తదాస్యాపి జాయతే

ప్రాణాయామము సిద్ధించినయోగి చేతితోకొట్టినచో సింహాదులును పడిపోవును. మన్మధునికి వలె రూపము కలుగును.

మధ్యే పశ్చిమ తానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః
వజ్రాసన స్థితో యోగీ చాలయిత్వాతు కుండలీం

హృదయము మధ్య పశ్చిమముగా నడుపుటచేత ప్రాణవాయువు బ్రహ్మ

నాడిని పొందును. అప్పుడు వజ్రాసన మందున్న యోగి నాభిదగ్గర ఉన్న కుండలిని పామువలె పరున్న దానిని భస్త్రికా ప్రాణముచే గదపవలెను.

కుర్యాదనంతరం భస్త్రీమ్ కుండలీ మాశుబోధయేత్
భిద్యంతే గ్రంథయో వంశే తప్తలోహ శలాకయా

పిదదప (50సార్లు) భస్త్రికా ప్రాణాయామమును (మూడుపూర్లు నీళ్లుత్రాగి) చేయవలెను. అపుడు (మూడునెలలు ఇట్లు చేసినపిదప) కుండలినిని త్వరగా లేప వలెను. అపుడు కుండలినికి అడ్డుగాఉన్న బ్రహ్మది గ్రంధులు కాల్చిన ఇనపఊచవంటి గాలిచే భిన్నమై విడి పోవును అడ్డుపోవును.

తద్దైవ పృష్టవంశే స్యాద్గ్రంధి భేదస్తు వాయునా
పిపీలికాయాం లగ్నాయాం కండూస్తత్ర ప్రవర్తతే

(యోగశిఖ 100 శ్లో)

అపుడే వెన్నెముకయందున్న గ్రంథులు విడిపోవును. వెన్నెముకపైని చీమ ప్రాకుతున్నట్లు అక్కడ దురద స్పర్శ కలుగును ఇది కుండలిని మేల్కొను చున్నట్లు తెలుపు గుర్తు. భస్త్రికప్రాణాయామము ఉదయము సాయంత్రము (కనీసము) మూడుసార్లు పుడిసిని పట్టినన్ని నీళ్లుత్రాగి చేయువలెను. అపుడు చేయగా చేయగా చీమ ప్రాకుచున్నట్లు తోచును. పిదప శిరస్సునజల్లుమని ఒళ్లు జలదరించినట్లు జలదరింపు కలుగును. ఇది యోగులకు అనుభవ సిద్ధము. మూలబంధము కూడచేసి పైనిచెప్పినట్లు చేసినచో త్వరగా కుండలిని (చూ. మూలబంధము దగ్గర) మేల్కొనును.
యోగసిద్ధికి ఇది మొదటిమెట్టు అని తెలియ నగును.

భ్రామరీ కుంభకము

వేగాద్ఘోషం పూరకం భృంగనాదమ్
భృంగీ నాదం రేచనం మంద మందమ్
యోగీంద్రాణా మేవమభ్యాస యోగా
చ్చిత్తే జాతాకాచిదానందలీలా

వేగముగా ధ్వని కలుగునట్లు తుమ్మెద ఝుంకారమును పూరకముతో చేసి మెల్ల మెల్లగా ఆడు తుమ్మెద ధ్వనివంటి ఝుంకారముతో గాలిని విడుచుచు దీని నభ్యసింప వలెను. ఇట్లు అభ్యసించుట వల్ల యోగికొక చెప్పరాని ఒకవిధమైన యానందలీల కలుగును.

అర్ధరాత్రే గతే యోగీ జంతూనాం శబ్ద వర్జితే
కర్ణౌ పిధాయ హస్తాభ్యాం కుర్యాత్పూరక కుంభకమ్

అర్ధరాత్రి గడువగా జంతువుల చప్పుడులేని వేళ చేతులతో చెవులురెండు మూసి పూరకము చేయవలెను.

శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాద మంతర్గతం శుభమ్
ప్రథమం ఝిల్లికానాదం వంశీనాదం తతః పదమ్

పూరకముచేసి చెవులు చేతులతో మూసికొన్నపుడు కుడిచెవిలో లోపల శుభ్రమైన నాదము వినబడును. మొదట ఝిల్లికా నాదము.
(కీచుధ్వని) పిదప మురళీ నాదమును వినబడును.

మేఘ ఘర్ఘర భ్రామరీ ఘంటాకాంస్యం తతః పరమ్
తురీ భేరీ మృదంగాది నాదానకే దుఃదుభిః

పిదప మబ్బుల యురుము, తుమ్మెద ఝుంకారము ఘంటానాద కంచుధ్వని తురీ భేరీ నాదము మద్దెల దుందుభుల నాదము వినబడును దానిని నాదమును అనుసంధానముచేసి దాని యందు దృష్టినిలిపి వినవలెను.

ఏవం నానావిధో నాదో జాయతే నిత్యమభ్యసేత్
అదానాహతస్య శబ్దస్య తస్యశబ్దస్యయో ధ్వనిః

ఇట్లు అనేక విధములైన నాదములు నిత్యాభ్యాసము వలన కలుగును. అనాహత శబ్దమునకు దాని శబ్దమునకు ఏ ధ్వని కలదో అదియు కలుగును.

ధ్వనేరంతర్గతం జ్యోతిర్జ్యోతిరంతర్గతం మనః
తన్మనో విలయంయాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్
ఏవం భ్రామరీ సిద్ధిః సమాధి సిద్ధి మాప్నుయాత్

ఆధ్వనిలోపల జ్యోతిగలదు. ఆజ్యోతిలోపల మనస్సును గలదు. అది అప్పుడు లయము పొందును. మనస్సు చలింపక శాంతస్థితి కలుగును. మనస్సే సంసార క్లేశములకు నిలయము గలదా? అది లయించిన మోక్షమే అదియే విష్ణువు యొక్క పరమ పదము ఇట్లు భ్రామరీ కుంభకము సిద్ధించును. అప్పుడు సమాధి సిద్ధిని యోగి పొందును.

మూర్ఛా కుంభకము

సుఖేన కుంభకం కృత్వా మనశ్చాభ్యంతరం భ్రువోః
సంత్యజ్య విషయాన్ సర్వాన్మనో మూర్ఛా సుఖప్రదా
ఆత్మని మనసో యోగా దానందో జాయతే ధ్రువమ్

సుఖముగా కుంభకము చేసి మనస్సును కూడ కనుబొమ్మలమధ్య నిలిపి సర్వవిషయములను స్మృతికిఁ దెచ్చుకొనక ఉన్నపుడు మూర్ఛఅను కుంభకము కలుగును అది సుఖమును కూర్చును. ఆత్మతో మనస్సు కలియుట వలన ఆనందము తప్పక కలుగును.

పూరకాంతే గాఢతరం బద్ధ్వా జాలంధరం శనైః
రేచయే న్మూర్ఛనా ఖ్యేయం మనో మూర్ఛా సుఖప్రదా

పూరకము తరువాత జాలంధర బంధమున గడ్డమును గుండెకానించి మెల్లగా గాలిని విడువ వలయును దానిని మూర్ఛాకుంభక మందురు. ఇది సుఖకర మగును.

ప్లానిని కుంభకము

అంతర్థి పరివర్తితోదాన మారుతాపూరితో దరః
పయస్యగాధోఽపి సుఖాత్ ప్లవతే పద్మ పత్రవత్

లోపలకుఁ జొచ్చిన ఉదాన మారుతము చేత పొట్టను నింపి యుంచవలెను. అపుడు అగాధ జలమందుఁ బ్రవేశించినను కూడ యోగి తామరాకువలె సుఖముగా తేలియుండఁగలడు.

కేవలకుంభకము

హంకారేణ బహిర్యాతి సః కారేణ విశేత్పునః
షట్ శతాని దివారాత్ర్యోః సహస్రాణ్యేకవింశతిః
అజపా నామ గాయత్రీం జీవో జపతి సర్వదా

హం అను ధ్వనితో వెలికిగాలివచ్చును సః అనుధ్వనితో మరలప్రవేశించును. రాత్రి పగలు అరవై వేల ఇరువది యొకసార్లు ఎల్లపుడు జీవుఁడు జపసంఖ్యా రహితమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస రూపమైన (అజప) గాయత్రిని జపించును.

మూలాధారే యథా హంసస్తథాహి హృదిపంకజే
తథా నాసాపుటద్వంద్వే త్రిభిర్హంస సమాగమః

మూలాధార చక్రమందు ఎట్లు జీవరూప హంస యున్నదో అట్లే హృదయ పద్మమందుఁగలదు ఇట్లే రెండుముక్కులందుఁ గలదు. ఇట్లు హృదయము రెండు ముక్కులు మూసిన ఈ మూటితో జీవహంసతో కలయిక కలుగును.

షణ్ణవత్యంగుళిమానం శరీరం కర్మరూపకమ్
దేహాద్బహిర్గతో వాయుః స్వభావాద్ద్వాదశాంగుళిః

కర్మరూపమైన శరీరము 96 అంగుళముల కొలత గలది. దేహమునుండి స్వభావముగా వెలికివచ్చినగాలి పన్నెండు అంగుళముల పర్యంతముఉండును.

గాయనే షోడశాంగుళ్యో భోజనే వింశతిస్తథా
చతుర్వింశాంగుళిః పంథే నిద్రాయాం త్రింశదంగుళిః
మైథునేషట్త్రింశదుక్తం వ్యాయామే చతతోఽధికమ్

పాట పాడునపుడు పదునారు అంగుళములు, భోజనమున ఇరవై నడకలో ఇరవై నాలుగు నిద్రలో ముప్పై మైథునమందు ముప్పదియారు వ్యాయామములు ఇంకను ఎక్కువ అంగుళముల దాక గాలి ప్రసరించును.

స్వభావేఽస్యగతేర్న్యూనం పరమాయుః ప్రవర్తతే
ఆయుః క్షయోఽధికే ప్రోక్తోమారుతే చాంత రుద్గతే

స్వభావమందు తనస్థితిలో ఈ వాయువుయొక్క గతివల్ల నిజముగా ఎక్కువయాయువు ప్రవర్తించును ఎక్కువగాలి లోపలినుండి పోయినచో ఆయువు క్షయమొందును

తస్మాత్ప్రాణే స్థితేదేహే మరణం నైవజాయతే
వాయునా ఘట సంబంధే భవేత్కేవల కుంభకం

కనుక ప్రాణవాయువు దేహమందుండగా మరణమన్నదేకలుగదు వాయువుతో శరీరమను ఘటమునకు సంభంధము ఉండగా కేవల కుంభకము కలుగును. రేచకమునువలదు పూరకమును వలదు. స్వభావముగా లోపల ఎంత ప్రాణవాయు వున్నచో దానికి ఘటమువంటి శరీరమునకు సంబంధము కలుగంగా కేవల కుంభక మగును.

అస్య జవకోట్యానాద మనుభవతి. నచదశవిధో జాయతే
చిణీతి ప్రథమః చిణిచిణీతి ద్వితీయః ఘంటానాదస్తృతీయః
శంఖనాదశ్చతుర్థః పంచమస్తంత్రీనాదః షష్టస్తాళనాదః
సప్తమో వేణునాదః అష్టమో భేరీనాదః నవమో మృదంగనాదః
దశమో మేఘనాధః నవమం షదిత్యజ్య దశమమేవ అభ్యసేత్

జపకోటిచే నాదమనుభ వించును అది పదివిధములు. చిణి అన్నది మొద టిది. చిణిచిణి అన్నది రెండవది. గంటధ్వని మూడు. శంఖధ్వనినాలుగు తీగెధ్వని ఆయిదు, ఆరుతాళధ్వని, ఏడువేణుధ్వని, ఎనిమిదిభేరిధ్వని, తొమ్మి ది మద్దెలచప్పుడు, పది మబ్బు ఉఱుము, తొమ్మిదవ దానిని వదలి పదవ దానిని అభ్యసింప వలెను. అప్పుడు బ్రహ్మధి భావము కలుగును.

యావజ్జీవం జపేన్మంత్రి మజపా సంఖ్య కేవలమ్
అధ్యావధి ధృతం దహ్యం విభ్రమం కేవలీ కృతే

అజప అనుమంత్రమును సంఖ్యతో నిమిత్తము లేకుండ జీవమున్నంత వరకు జపింపవలెను. కేవల కుంభకమునందు ఇదిమొదట ధరింతఁబడిన వాయువు విభ్రమమును దహన పఱచును.

అతఏవహి కర్తవ్యః కేవలీ కుంభకో నరైః
కేవలీ చాజపా సందహ్య ద్విగుణాచ మనోన్మనీ

కనుకనేనరుడు కేవల కుంభకమును చేయవలెను. కేవల కుంభకము అజపా గాయత్రియు అన్ని దోషములను దహింప జేయును. అప్పుడు మనోన్మని అవస్థ ద్విగుణ మగును.

నాసాభ్యాం వాయు మాకృష్య కేవలం కుంభకంచరేత్
ఏకాదిక చతుష్షష్టిం ధారయేత్ ప్రథమేదినే

మొదటిరోజున ఒకటిమొదలు 64 సార్లు లెక్క పెట్టి అంతవరకు రెండుముక్కు లతో గాలిపీల్చి కేవల కుంభకమును ధరింప వలయును.

కేవలీ మష్టధా కుర్యా ద్యామే దినే దినే
అథవా పంచధా కుర్యాద్యథా కథయామి తే

నేను చెప్పిన రీతిగా దినము దినమున ప్రతిజామున ఎనిమిదిసార్లు గానీ అయిదు సార్లు గాని చేయవలయును.

ప్రాతర్మధ్యాహ్న సాయాహ్నే మధ్యే రాత్రి చతుర్థకే
త్రి సంధ్య మథవాకుర్యాత్సా మమానే దినేదినే

సమమైన కౌశలతో రోజురోజు మూడుసంధ్యలు ప్రొద్దున మధ్యాహ్నము సాయంకాలము రాత్రి మధ్యరాత్రి రాత్రినాలుగవ జామున చేయవలయును

పంచవారం దినే వృద్ధి ర్వా రైకంచ దినే తథా
అజసా పరిమానంచ యావత్సిద్ధిః ప్రజాయతే

రోజులో అయిదుసార్లు చేయవలెను. వారమునకు ఒకొటొకటి వృద్ధిచేసి ఆజపా పరిణామమును సిద్ధి కలుగువరకు చేయవలయును.

ప్రాణాయామం కేవలీచ తథా వదతి యోగవిత్
కేవలీ కుంభకే సిద్ధే కిం న సిద్యతి భూతలే

యోగవేత్త చెప్పినట్లు ప్రాణాయామమును కేవల కుంభకమును చేయవలెను. కేవల కుంభకము సిద్ధించినచో వానికి యేమి సిద్ధింపదు :

ప్రాణాయామస్త్రిధా ప్రోక్తో రేచపూరక కుంభకైః
సహితః కేపలశ్చేతి కుంభకో ద్వివిధోమతః

ఇదే హఠయోగ ప్రదీపికలో నిట్లు చెప్పబడినది. ఇపుడు దానినే ఇదివరకును మరల చెప్పఁ బడుచున్నది. ప్రాణాయామము రేచకము పూరకము కుంభకము మూడు విధములు. మరల అది సహిత కుంభకము కేవల కుంభకము అని రెండు విధములు.

ప్రాణః స్వదేహస్థో వాయురాయా మస్త నిరోధనమ్
నిష్క్రమ్య నాసావివరా దశేషం ప్రాణం బహిశ్శూన్య
మివానిలేన నిరుధ్య సంతిష్ఠతి రుద్ధవాయుస్సరేచకో మహానిరోధః

తన దేహమందున్న వాయువును ఆయామము అనఁగా నిరోధమును చేయుట. ముక్కురంధ్రముల నుండి పూర్తిగా విడిచి వెలుపల ఏమియు లేనట్లు గాలిని నిరోధించి బాగుగా అడ్డగించిన వాయువులకు తోడైయుండుట రేచకము.

బాహ్యాదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకోహిసః
సంపూర్య కుంభవ ద్వాయోర్ధారణం కుంభకోభవేత్

నీళ్ల కుండను నింపియుంచినట్లు పొట్టయందుగాలి పీల్చి నిలిపియుంచుట పూరకము.

నరేచకో నైవచ పూరకోఽ త్రినాసాపుటే సంస్థితమే వవాయుమ్
నిశ్చలమ్ ధారయతే క్రమేణ కుంభాఖ్య మేత్రప్రవదంతి తజ్ఞాః

గాలిని విడువక పీల్చక ముక్కుదొవ్వతో అదివరకెంత యున్నదో అంతే గాలిని నిశ్చలముగా క్రమముగా నిలుటను కేవల కుంభకమని తెలిసినవారు చెప్పుచున్నారు.

ఆరేచ్యా పూర్యవా కుర్యాత్ సవై సహితకుంభకః
యావత్కేవల స్సిద్ధిస్స్యాత్ సహితం తావ దభ్యసేత్

గాలినివిడిచి పీల్చుటగాని సహిత కుంభక మనఁబడినది. ఎంతసిద్ధి కలుగునో అంతవఱకు సహిత కుంభకము అభ్యసింప వలయును.

రేచకం పూరకం ముక్త్వాసుఖం యద్వాయుధారణమ్
ప్రాణాయామోఽయముత్యుక్తః సవై కేవల కుంభకః

రేచకమును పూరకమును విడిచిపెట్టి సుఖముగా వాయువును ధరించుటయే కేవల కుంభకమను ప్రాణాయామము.

కుంభకే కేవలేసిద్ధే రేచపూరక వర్జితే
నతస్య దుర్లభం కించిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే

రేచక పూరకములేని కేవలకుంభకము సిద్ధించినచో వానికింక మూడులోకములలో పొందరానిది లేదు.

శక్తః కేవలకుంభేన యథేష్టం వాయుధారణాత్
రాజయోగపదం చాపి లభతే నాత్రసంశయః

కేవల కుంభకముతో నుండుట యథేష్టముగా శక్తిగలవాడైనచో రాజయోగ పదమును గూడ పొందును. ఇందులో సందేహము లేదు.

కుంభకాత్ కుండలీ బోధః ; కుండలీ బోధనాభవేత్
అనర్గళా సుషుమ్నాచ ; హఠసిద్ధిశ్చ జాయతే

కుంభకము వలన కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును. కుండలిని మేల్కొనుట వలన సుషుమ్నకు ఇందు అడ్డులేదు. హఠసిద్ధియు సిద్ధించును.

కుంభక ప్రాణ రోధాంతే కుర్యాచ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్
ఏవం మఃన యోగేన రాజయోగ పదం వ్రజేత్

కుంభక ప్రాణాయామమును చేసినపిదప చిత్తమును దేనికి ఆశ్రయము గాకుండ చేయవలయును. ఇట్లు ఇట్టి అభ్యాస యోగముచేత రాజయోగ పదమును పొందును.

వపుః కృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా
నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే.
అరోగతా బిందుజయో ౽ గ్ని దీపనమ్
నాడీ విశుద్ధిర్హఠయోగ లక్షణమ్

శరీరము చిక్కుట మొగము ప్రసన్నమగుట కంఠధ్వని స్ఫుటముగా నుండుట కళ్లు నిర్మల మగుట రోగము లేకుండుట ఇంద్రియ జయము. జఠరాగ్ని దీపించుట నాడులు శుద్ధియగుట ఇవి హఠయోగ సిద్ధికి లక్షణములు.

ఇది ప్రాణాయామ ప్రకరణము

ముద్రా ప్రకరణము

మహాముద్రా నభోముద్రా ఉడ్డీయానం జ(జా)లంధరమ్
మూలబంధో మహాబంధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ
విపరీతకరీ యోని ర్వజ్రోలీ శక్తి చాలనీ
తాడాగీ మాండుకీ ముద్రాశాంభవీ పంచధారణాః
అశ్వనీ పాశినీ కాకీ మాతంగీచ భుజంగనీ
పంచ వింశతి ముద్రాశ్చ సిద్ధిదా ఇహయోగినామ్

1 మహాముద్ర 2 నభోముద్ర 3 ఉడ్యానము 4 జాలంధరము 5 మూలబంధము 6 మహాబంధము 7 మహావేధ 8 ఖేచరి 9 విపరీతకరణి 10 యోని 11 వజ్రోలి 12 శక్తిచాలని 13 తాడాగి 14 మాండూకి 15 శాంభవి 16-20 పంచ భూత ధారణలు 21 అశ్విని 22 పాశిని 23 కాకి 24 మాతంగి 25 భుజంగి, అను ని ఇరువది యైదు ముద్రలు యోగులకు సిద్ధి కరములు. హఠయోగ ప్రదీపికలో పది ముద్రలే చెప్పఁబడినవి. పై ముద్రల నభ్యసించినచో అష్టైశ్వర్యములు కలుగునని ఆదినాధుఁడనెను. అణిమ (చిన్న పరమాణువువలె అగుట) మహిమ (పర్వతాదుల వంటి గొప్ప దేహము కలుగుట) గరిమగురుత లఘిమ (దూదివలె తేలికగుట) ప్రాప్తి చంద్ర నక్షత్రాదుఁలను గూడ తాకి పొందఁ గలుగుట) ప్రాకామ్యము (ఆకాశాది గమన శక్తి) ఈశిత్వము (సృష్టి స్థితి లయములఁ జేయుశక్తి) వశిత్వము (భూత భౌతికముల వశమొనర్చు కొనగల శక్తి) అను శక్తులు కలుగునని భావము.

ద్వివిధాః సిద్ధయో లోకే కల్పితాఽకల్పితాస్తథా
రసౌషధి క్రియాజాల మంత్రాభ్యాసాది సాధనాత్
సిద్ధ్యంతి సిద్ధయోయాస్తు కల్పితాస్తాః ప్రకీర్తితాః
అనిత్యా అల్పవీర్యాస్తాః సిద్ధయః సాధనోద్భవాః
సాధనేన వినా ప్యేతాం జాయంతే స్వతఏవహి
స్వాత్మయోగైకనిష్ఠేషు స్వాతంత్ర్యా దీశ్వర ప్రియాః
చిరకాలాత్ప్రజాయంతే వాసనా రహితే షుచ (యోగశిఖ

లోకమున కల్పితములు అకల్పితములు అని సిద్ధులు రెండు రకములు. రసౌషధ క్రియలవల్ల సిద్ధించినవి కలితములు. అవి అనిత్యములు సాధనవల్ల సిద్ధించినవి అల్పవీర్యము కలవి. ఆత్మయోగమందు నిష్ఠకలవాదియందు స్వతంత్రములు వాసనా రహితముగా పుట్టినవి. అకల్పితములు అవి ఈశ్వర ప్రియములు సహజములు చాల కాలము ఉండును.

పాయుమూలం వామగుల్ఫే సంపీడ్య దృఢయత్నతః
యామ్యపాదం ప్రసార్యాథ కరోపాత్త పదాంగుళిః

పాయుమూలమును (గుదలింగ మధ్యదేశమును) ఎడమకాలి మడమచే గట్టిగా పీడించి కుడికాలుచాపి చేతులతో కాలివేళ్లు పట్టుకొనవలెను.

కంఠ సంకోచనం కృత్వా భ్రువోర్మధ్యం నిరీక్షయేత్
మహా ముద్రాభిధా ముద్రా కథితా చైవ సూరిభిః

మెడను వంచికను బొమ్మల మధ్య చూడవలెను. ఇది మహాముద్ర యనంబడును.

యథా దండ హతః సర్పో దండా కార ప్రజాయతే
ఋజ్వీ తథా శక్తిః కుండలీ సహసా భవేత్

కఱ్ఱతోఁ గొట్టంబడిన పాముకఱ్ఱవంటి యా కంచుకలెట్లు అగునో అట్లు కుండలీ శక్తి ఋజువగును.

క్షయ కాసగుదా వర ప్లీహా జీర్ణ జ్వరంతథా
నాశయే త్సర్వ రోగాంశ్చ మహాముద్రాచ సాధనాత్

క్షయ. దగ్గు గుదావర్తము ప్లీహ అజీర్ణ జ్వరము అన్నిరోగములు గూడ ఈ మహాముద్రా సాదన వల్ల పోవునుపోను.

మహాక్లేశాదయో దోషాః క్షీయంతే మరణా దయః
మహాముద్రాంచతే నైవ వదంతి విభుధోత్తమాః

మహాక్లేశాది దోషములు మరణాదులు క్షయించును కనుక దీనిని మహాముద్ర అని విబుధోత్తములు అనుచున్నారు.

చంద్రాంగేతు సమభ్యస్య సూర్యాంగే పునరభ్యసేత్
యావత్తుల్యా భవేత్సంఖ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్

ఎడమ భాగమున ఎన్నిసార్లు అభ్యసించిన అన్నిసార్లు కుడిభాగమున సమముగా అభ్యసించి పిదప ముద్రను విడువవలెను

నహిపథ్య మపథ్యం వా రసాః సర్వేపి నీరసాః
అపి భుక్తం విషంఘోరం పీయూష మివ జీర్యతి

పథ్యముగాని అపథ్యాహారముగాని నీ రసములైన రసములన్నియు భుజించిన ఘోరవిషముగాని అమృతము వలె జీర్ణమగును.

2 నభోముద్ర

యత్ర యత్ర స్థితో యోగీ సర్వకార్యేషు సర్వదా
ఊర్ధ్వ జిహ్వః స్థితో భూత్వా యోగినీ రోగనాశినీ

యోగియెక్కడెక్కడ ఉన్నను అన్నివనులలో ఎల్లపుడును నాలుక పైకెత్తియుంచి ఎల్లపుడు గాలిని ధరింప వలెను. ఇట్లుచేసినచో ఇది నభోముద్ర యగును. ఇది యోగుల రోగము పోగొట్టును.

3 ఉడ్డీయానము

ఉదరే పశ్చిమంతానం నాభేరూర్ధ్వంతు కారయేత్
ఉడ్డీనం కురుతే యస్మా దవిశ్రాంతం మహాఖగః
ఉడ్డీయానం త్వసౌ బంధో మృత్యు మాతంగ కేసరీ.

పొట్టయందు బొడ్డుకు పై భాగము నైతే వెనకవైపు వీపువెపు లాగునట్లు చేయవలయును. పొట్టను పైకి ఆకర్షించవలెను. విశ్రాంతి లేకుండమహా

పక్షి గరుత్మంతుఁడు పైకెగురును గదా? అట్లే పొట్టను పైకెగుర వేయవల యును. ఈబంధమును ఉడ్డీయానము అందురు. ఉత్-పైకి డీయానము ఉంచుట. మృత్యువనే ఏనుగుకు కేసరిసింహము వంటిది. ఏనుగును సింహము చంపినట్లు మృత్యువును పోగొట్టును.

బద్ధోయేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణ స్తూడ్డీయతే యతః
తస్మాదుడ్డీయనాఖ్యోయం యోగిభి స్సముదాహృతః

సుషుమ్నానాడియందు బంధింపఁబడియున్న ప్రాణము ఎందువల్ల ఎగర గొట్టఁబడుచున్నదో. అందువల్ల యోగులు దీనిని ఉడ్డీయాన బంధమనిరి.

ఉడ్డీయానంతు సహజం గురుణా కథితం సదా
అభ్యసేత్సతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయతే

గురువు సహజముగా చెప్పిన యీయుడ్డీయానబంధమును ఎల్లప్పుడెవ డభ్యసించునో వాడు వృద్ధుఁడైనను పడుచువాఁడగును.

నాభే రూర్ధ్వ మధశ్చాపి తానం కుర్యాత్ప్రయత్నతః
షణ్మాస మభ్యసేన్మృత్యుం జయత్యేష న సంశయః

బొడ్డు పైభాగమును క్రిందిభాగమును ప్రయత్న పూరకముగా క్రిందికిపైకి లాగవలెను. ఇట్లు ఆరుమాసములు అభ్యసించినచో మృత్యువును జయించువాడగును సంశయము లేదు.

సమ్యగ్బంధనాద్ద్యేత దుడ్డీయానం విశిష్యతే
ఉడ్డీయానే సమభ్యస్తే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్

అన్నిబంధములకంటే ఉడ్డీయాన బంధమె శ్రేష్ఠమైనది. ఉడ్డీయానబంధము అభ్యసించినచో ముక్తి సహజముగా నగును.

4 జాలంధర బంధము

కంఠ సంకోచనం కృత్వా చిబుకం హృదయేన్యసేత్
జాలంధరే కృతేబంధేస్యాత్ షోడశారబంధనమ్
జాలందర మహాముద్రా మృత్యోశ్చ క్షయ కారిణీ.

కంఠమును వంచి గడ్డమును గుండెపై ఆనించ వలెను. ఇటువంటి జాలంధర బంధము చేసినచో పదునాడు అధారముల బంధనగును. ఈజాలంధరము పదునాడు ఆధారములను బంధించినచో మధ్యాదిఅగు జరను మృత్యువును క్షయింప జేయునది.

బధ్నాతి హిశిరోజాల మధోగామి నభోజలమ్
తతోజాలంధరో బంధః కంఠదుఃఖౌఘనాశనః

నాడుల గుంపును క్రిందికిపోవు కపాలమునుండి క్రిందికిపోవు జలమును ఈ జాలంధరము ఆపివేయు చున్నది. కనుక జాలంధర బంధ మనం బడెను. కంఠములోని దుఃఖములను పోగొట్టును.

జాలంధరే కృతే బంధే కంఠ సంకోచ లక్షణే
న పీయూషం పతత్యగ్నౌ నచవాయుః ప్రకుప్యతే

కంఠమును దించుటయే లక్షణముగాంగల జాలంధర బంధము చేయంగా చంద్రునినుండి (శిరస్సునుండి) వెలువడు అమృతము జఠరాగ్నియందు పడి పోవుకాదు, ప్రాణవాయువు ప్రకోపింపదు.

కంఠ సంకోచనే నైవం ద్వేనాడ్యౌ స్తంభయే ర్దృఢమ్
మధ్య చక్ర మిదం జ్ఞేయం షోడశాధార బంధనమ్

కంఠమును వంచుటచేతనే ఇడా పింగళము అనునాడులను స్తంభింపం జేయ వలెను ఇది షోడశాధార చక్రములను బంధింపంజేయు విశుద్ధియను మధ్య చక్రము.

అంగుష్ఠ గుల్ఫ జానూరు సీవనీ లింగ నాభయః
హృద్గ్రీవా కంఠదేశశ్చ లంబికా నాసికాతథా
భ్రూమధ్యంచ లలాటంచ మూర్ధాచ బ్రహ్మరంధ్రకమ్
ఏ తేహి షోడశా ధారాః కథితా యోగి పుంగవైః

బొటనవ్రేలు మడమ మోకాలు తొడ లింగస్థానమునకి క్రిందనుండు వీర్యమును విడచునట్టి సీవనీనాడి, లింగము బొడ్డు గుండె మెడ కంఠము నాలుక ముక్కు కనుబొమ్మల నడిమి ప్రదేశము నుదురు తల బ్రహ్మరంధ్రము అను నవి పదునారు ఆధారములు.

మూలబంధోడ్డీయాన జాలంధర బంధత్రయ ప్రయోజనము -

మూలస్థానం సమాకుంచ్య ఉడ్డీయానం తుకారయేత్
ఇడాంచ పింగళాం బద్ధ్వా వాహయేత్పశ్చిమేపథి
అధోగత మపానంవై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్
ఆ కుంచనేన తం ప్రాహుర్మూల బంధంహి యోగినః
ప్రాణాపానేనాద బిందూ మూలగంధేన చైవతాం
గత్వా యోగస్య సంసిద్ధి యచ్ఛతి నాత్ర సంశయః

మూలస్థానమును కుంచించి ఉడ్డీయానమును చేయవలెను. ఇడను పింగళను బంధించి పడమరగా నడపవలెను. అనగా జాలంధర బంధమును చేయవలెను. ప్రాణా పాణములను నాదబిందువులను మూలస్థానముద్వారా పొందును. సిద్ధి నిచ్చును సంశయము లేదు.

బంధత్రయ మిదం శ్రేష్ఠంమహాసిద్ధైశ్చ సేవితమ్
సర్వేషాం హఠతం త్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః

ఈ బంధత్రయము శ్రేష్ఠమైనది. మహాసిద్ధులచే సేవింపబడినది. అన్ని హఠ తంత్రములకు నిధి సాధనమని యోగులనిరి.

యత్కించిత్స్రవతే చంద్రాదమృతం దివ్యరూపిణః
తత్సర్వం గ్రసతే సూర్యస్తేన పిండో జరాయుతః

దివ్య రూపముగల చంద్రునినుండి ఏదైతే ద్రవించుచున్నదో దానినంతను సూర్యుఁడు అనఁగా జఠరాగ్ని మ్రింగివేయు చున్నది. కనుక శరీరమున అమృతము లేనిదగు చున్నది. కాన పిండము దేహము ముసలిదగుచున్నది

తత్రాస్తి కరణం దివ్యం సూర్యస్య ముఖకుంచనమ్
గురూపదేశతోజ్ఞేయం నతుశాస్త్రార్థ కోటిభిః

ఆయామృతము బంధించునట్టి సాధనము కలదు. అదేదనఁగా ముఖమును కుంచించుట అనగా జాలంధర బంధముచే పైనున్న యమృతము క్రిందఁబడ కుండఁజేయవలయును అపుడు జరామృత్యువులురావు. ఇది అనుభవముగల గురువుయొక్క యుపదేశముచేతఁ దెలిసికొన వలెనేకాని కేవల శాస్త్రాధ్యయనముల వలనఁ దెలియదు.

5 మూలబంధము.

పార్ష్ణినా వామపాదస్య యోనిమాకుంచయేత్తతః
నాభిగ్రంథిం మేరుదండే సుధీః సంపీడ్య యత్నతః

ఎడమకాలి మడమచేత గుదలింగ మధ్య ప్రదేశముల కుంచింప వలెను. పిదప బొడ్డు ముడిని వెన్నెముకయందు యత్నపూర్వకముగా పీడించి

మేఢ్రం దక్షిణగుల్ఫేతు దృఢబంధం సమాచరేత్
జరావినాశినీ ముద్రా మూలబంధో నిగద్యతే

కుడి మడమ మీద అంగమును దృఢముగ బంధింప వలెను. ఈ ముద్ర ముసలితనమును పోగొట్టును. దీనిని మూలబంధ మందురు.

సంసార సాగరం తర్తుమభిలష్యతి యః పుమాన్
సగుప్తో విరళో భూత్వా ముద్రా మేతాం సమభ్యసేత్

ఏ మనుష్యుఁడు సంసార సముద్రమును తరింపఁగోరునో అతడు గుప్తుఁడై యుండి ఈ ముద్రను బాగుగా అభ్యసింపవలెను,

అభ్యాసాత్ బంధనస్యాస్య, మరుత్సిద్ధిర్భవేత్ ధ్రువమ్
సాధయేత్ యత్నతః తర్హి మౌనీతివిజితాలసః

ఈ బంధమును అభ్యసించుట వలన మరుత్సిద్ధి తప్పక యగును దీనిని ప్రయత్నించి సాధించినచో మౌని ఆలసత్వమును జయించిన వాఁడగును.

అపాన ప్రాణయోరైక్యం క్షయో మూత్ర పురీషయోః
యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్
తేన కుండలినీ సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుధ్యతే దండాహతా భుజంగీ వ
నిశ్శ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్ బిలం ప్రవిశ్యేవ తతో బ్రహ్మ నాడ్యంతరం
వ్రజేత్ తస్మాన్నిత్యం మూలబంధః కర్తవ్యో యోగిభిస్సదా.

అందుచే నిద్రించిన కుండలిని కఱ్ఱతో కొట్టిన పామువలె బుసకొట్టి ఋజువగును. పాముకన్నమును ప్రవేశించి నట్లు నాడిలోనికి ప్రవేశించును. కనుక నిత్యము మూలబంధము చేయవలెను.

6 మహాబంధము.

వామ పాదస్య గుల్ఫేన పాయుమూలం నిరోధయేత్
దక్ష పాదేన తద్గుల్ఫం సుధీః సంపీడ్య యత్నతః

ఎడమకాలి మడమచేత గుద మొదలును అడ్డగింప వలెను. కుడికాలిచేత ఆ మడమను ప్రయత్న పూర్వకముగా పీడించి.

శనకైశ్చాలయేత్ పార్ష్ణిం యోని మాకుంచయేచ్ఛనైః
జాలంధరే ధరేత్ప్రాణం మహాబంధో నిగద్యతే

మెల్లగా మడమను కదప వలెను. మలద్వారమును మెల్లగా బిగించవలెను. జాలంధరమందు ప్రాణవాయువును ఆపవలెను. ఇట్లు చేయుట మహాబంధ మనఁబడు చున్నది.

మహాబంధః పరోబంధో జరామరణ నాశనః
ప్రసాదాదస్య బంధస్య సాధయేత్సర్వ వాంచితమ్

ఈ మహాబంధము గొప్పది ముసలితనమును చావును రానీయదు. దీని యను గ్రహము వలన అన్ని వాంఛలు సాధించు కొనవలెను.

అయం ఖలు మహాబంధో మహాసిద్ధి ప్రదాయకః
కాలపాశ మహాబంధ విమోచన విచక్షణః
త్రివేణీ సంగమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయేన్మనః

ఈ మహా బంధము మహా సిద్ధులను పొందించును. కాలపాశము తప్పించును ఇడా పింగళలు జన్మమ అను త్రివేణీ సంగమమును శివరూప కేదార క్షేత్ర మును పొందించును.

7 మహావేధ.

రూప యౌవన లావణ్యం నారీణాం పురుషంవినా
మూలబంధ మహాబంధౌ మహావేధం వినాతథా.

పురుషుడు లేకుండ స్త్రీలకు రూప యౌవన లావణ్యములు వ్యర్థమగునట్లు మహావేధ లేకుండ మూలబంధ మహాబంధములు వ్యర్థములు.

మహాబంధం సమాసాద్యంచరే దుడ్యాన కుంభకమ్
మహావేధః సమాఖ్యాతో యోగినాం సిద్ధిదాయకః

మహాబంధమును పొంది ఉడ్యాన కుంభకమును చేయవలెను దీనిని మహా వేధ అందురు ఇది యోగులకు సిద్ధి గూర్చునది.

మహా బంధస్థితో కృత్వా పూరకం మేకధీః
వాయూనాం గతిమావృత్య నిభృతం కంఠ ముద్రియా
సమహస్త యుగోభూమౌ స్ఫిచౌ తాడయేచ్ఛనైః
పుటద్వయ మతిక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః

మహాబంధ మందు యోగియుండి నిశ్చల మతియై పూరకమును చేసి కంఠ ముద్రి జాలంధర బంధముచేత గాలినిఆపి రెండుచేతులు సమముగాభూమిపై ఆనించి మెల్లగా పిఱుదులను తాటించ వలెను అపుడుగాలి ఇడాపింగళలను దాటి మధ్యగానున్న సుషుమ్నలో సంచరించును.

సోమసూర్యాగ్ని సంబంధో జాయతే చామృతాయవై
మృతావస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుం విరేచయేత్

ఇళా పింగళల సంబంధము మోక్షము కొఱకే అగును. అపుడు మృతావస్థ= నిశ్చలస్థితి కలుగును. పిదప గాలిని రేచింపవలెను.

మహాబంధ మూల బంధౌ మహావేధ సమన్వితౌ
ప్రత్యహం కురుతేయస్తు నయోగీ యోగివిత్తమః

మహావేధతోఁగూడిన మహాబంధ మూలబలధములను ప్రతిరోజు చేయుయోగి యోగిశ్రేష్ఠుఁడగును.

న మృత్యుతో భయం తస్య న జరా తస్య విద్యతే
గోపనీయః ప్రయత్నేన వేధోఽయం యోగి పుంగవైః

ఇట్టి సాధకునికి జరామృత్యువుల భయములేదు. ఇది శ్రద్ధగల వారికి తక్క మిగిలిన వారినుండి దాచదగినది.

మహావేధోఽయ మభ్యాసాన్మహా సిద్ధిప్రదాయకః
వలీ పలితవేప ఘ్నః సేవ్యతే సాధ కోత్తమైః

ఈ మహావేధను అభ్యసించుట వల్ల మహాసిద్ధులను సాధించును. ముడతలు, నెరయుట, వణకులను పోగొట్టును. దినిని సాధకోత్తముల చేతనే సేవింప బడుచున్నది.

ఏతత్ క్రియం మహాగుహ్యం జరామృత్యు వినాశకమ్
వహ్నివృద్ధికరం చైవహ్యణిమాది గుణప్రదమ్

ఈ ముద్రలుమూడు మహాగూఢములు. ముసలితనము చావును పోగొట్టును జఠరాగ్నిని పెంచును, అణిమాది గుణముల నొసగును.

అష్టధా క్రియతే చైవ యామే యామే దినేదినే
పుణ్య సంభార సంధాయి పాపౌఘభిదురంసదా

ప్రతిగడియమ్ ప్రతిదినము ఎనిమిదిసార్లు చేయవలెను. పుణ్యమునిచ్చి పాపమును పోగొట్టును.

8 ఖేచరీముద్ర

జిహ్వాధో నాడీం సంఛిన్నాం రసనాం చాలయేత్సదా
దోహయేన్నవ నీతేన లౌహ యంత్రేణ కర్షయేత్

సరిగా ఛేదించిన నాలుక క్రిందినాడిగల నాలుకను ఇటునటు కదుపవలెను. వెన్నపూసి సాగదీయ వలెను. ఇనుప యంత్రముచేత బద్దచేత గీయవలెను.

ఏవం నిత్యం సమభ్యాసాల్లంబికా దీర్ఘతాంవ్రజేత్
యావద్గచ్ఛేత్ భ్రువోర్మధ్యేతదాఽఽ గచ్ఛతి ఖేచరీ

ఇట్లు చక్కగా అభ్యసించుటవల్ల నాలుకపొడుగుఅగును. ఎంతవఱకు నాలుక కనుబొమ్మల మధ్యకు చేరునో అపుడు ఖేచరి ముద్రవచ్చును.

రసనాం తాలుమధ్యే తు శనైః శనైః ప్రవేశయేత్
కపాల కుహరే జిహ్వాప్రవిష్టా విపరీతగా
భ్రువోర్మధ్యే గతాదృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ

నాలుకను తాలువుల (చెలివుల) మధ్యను మెల్లమెల్లగా ప్రవేశపెట్ట వల యును. కపాలకుహరమందు తలలోని రంధ్రములోనికి తల్లక్రిందులుగా

ప్రవేశ పెట్టవలెను. కనుబొమ్మలమధ్య దృష్టినుంచవలెను. అపుడు ఖేచరీ ముద్ర అగును.

ఛేదన చాలనదోహైః కలాం క్రమేణ వర్ధయేత్తావత్
సాయావద్భ్రూమధ్యంస్పృశతి తదాఖేచరీ సిద్ధిః

నాలుక క్రిందినరము మెల్లగా ఛేధించుట కదుపును సాగదీయుట మొదలైన పనులచేతను నాలుకను ముందుగా పొడుగుగా చేయవలెను. అదిఎంతవర కైతే కనుబొమ్మల మధ్యను తాకునో అపుడు ఖేచరి సిద్ధించును.

స్నుహీపత్రని భంశస్త్రంసుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధ నిర్మలమ్
సమాదాయ తతస్తేన రోమమాత్రం సముచ్ఛినోత్

జెముడు ఆకు వండు మిగుల పదునైన సన్నని స్వచ్ఛమైన కత్తిని తీసుకొని దానితో నాలుక మొదలు అడుగున సన్న నరమును వెండ్రుకవాసి మెల్లగా కోయవలెను.

తతః సైంధవ పథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘర్షయేత్
పునస్తప్త దినేప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్

పిదప కోసిన దానిమీద నూఱిన సైంధవ లవణమును ఇతర పథ్యవస్తువులతో (కరక్కాయ పొడి చంద్ర చెక్క కలిపి గంధపుపొడి మొదలగువానితో రుద్ద వలెను. (పుండుమానిన తరువాత) ఏడవరోడున మఱల వెండ్రుకంత కోయవలెను.

ఏవం క్రమేణ షణ్మాసం నిత్యం యుక్తం సమాచరేత్
షణ్మాసాద్ర సనా మూలంశిరా బంధః ప్రణశ్యతి

ఇట్లు ఏడేసిరోజుల ఆఱు నెలలవఱకు శ్రద్ధతో యుక్తుడై కోయగా చొప్పున కోయగా ఆరునెలలలో నాలుక మొదటి నరపుముడి తెగిపోవును.

అథ వాగీశ్వరీ ధామ శిరోవస్త్రేణ వేష్టయేత్
శనైరుత్కర్షయేద్యోగీ కాలవేలా విధానవిత్

ఇంక అపుడు నాలుక మొదటిని సన్నని వస్త్రముతో చుట్టవలెను. కాలవేళ విధానము తెలిసిన యోగి మెల్లగా పైకి లాగవలయును.

పునః షణ్మాసమాత్రేణ నిత్యం సంఘర్షణాన్మునే
భ్రూ మధ్యా వధిచాప్యేతి తిర్యక్కణ బిలావధిః

మరల ఆరుమాసములలో నిత్యముసంఘర్షణవల్ల కనుబొమ్మల మధ్యవరకు అడ్డముగా కంఠబిలము వఱకు నాలుక చేరును.

అథశ్చ చిబుకం మూలం ప్రయాతి క్రమచారితా
పునః సంవత్సరాణాం తృతీయా దేవ లీలయా

మరల మూడు వత్సరములలో విలాసగా క్రిందికి క్రమముగా వచ్చుచు గడ్డము మూలమునకు చేరునుగూడ

కేశాంత మూర్ధ్వం క్రమతి తిర్యక్శోస్త్రావధిర్మునే
అథస్తాత్ కంఠకూపాంతం పునర్వర్షత్ర యేణతు

ఓసీ అడ్డముగా పాపటివఱకు వెళ్లును ఇదే శాస్త్రము చెప్పిన హద్దు మరల మూడేండ్లలో కిందికి కంఠకూపము వఱకును వెళ్లును.

బ్రహ్మ రంధ్రం సమావృత్య తిష్ఠే దేవ నసంశయః
తిర్యక్ చూలిత తలం యాతిఅ ధః కంఠబిలావధి

అపుడు అది బ్రహ్మరంధ్రమును ఆవరించి యుండును ఇందు సందేహములేదు. అడ్డముగా అడుగున సాగతీయగా కంఠబిలముదాక క్రిందకు వెళ్లును.

శనైశనైర్మస్త కాచ్చ మహావజ్ర కపాలభిత్
పూర్వం బీజయుతా విద్యాహ్యా ఖ్యాతాయాతి దుర్లభా

మెల్లమెల్లగా శిరస్సునుండి మహావజ్రమువంటి కపాలమును అది భేదించును. పూర్వమునుండి వాసనా బీజముతో నున్న విద్య దుర్లభమని చెప్పఁబడినది.

శనై రేవంన కర్తవ్య మభ్యాసం యుగనన్మహి
యుగసద్వర్తతే యస్య శరీరం నిలయం వ్రజేత్

ఈవిధముగా మెల్లమెల్లగా సాధన చేయవలయునేగాని ఒక్కమారుగా గాదు ఎవని శరీరము ఒక్కమాటగా చేసినచో అది నాశము పొందును.

తస్మాచ్ఛనైః శనైః కార్యమభ్యాసం మౌనిపుంగత
యదాచ బాహ్య మార్గేణ జిహ్వా బ్రహ్మ బిలం వ్రజేత్

కనుక మెల్లమెల్లగా అభ్యాసము చేయవలయును. అపుడు బాహ్యమార్గము ద్వారా నాలుక బ్రహ్మరంధ్రమును పొందును.

తదా బ్రహ్మర్గళం బహ్మన దుర్భేద్యం త్రిదశైరపి
అంగుళ్య సంఘష్య జిహ్వామాత్రం నకేశయేత్

అపుడు బ్రహ్మకు గడియయైన దేవతలకును ఛేదింపరానిది. ఆ బ్రహ్మరంధ్రమును వేలి చివరచేత సాగదీసి నాలుక మాత్రమే ప్రవేశ పెట్టవలెను.

ఏవం వర్షత్రయం కృత్వా బ్రహ్మద్వారం ప్రవిశ్యతి
బ్రహ్మద్వారే ప్రతిష్టేతు సమ్యఙ్మ ధమాచరేత్

విధముగా మూడేండ్లు చేయఁగానాలుక బ్రహ్మద్వారమును ప్రవేశించును. బ్రహ్మద్వారమును ప్రవేశింపఁగా చక్కగా మథనము చేయవలయును.

మథనేన వినా కేచిత్సాధయంతి విపచ్చితః
ఖేచరీ మంత్ర సిద్ధస్య సిద్యతే మథనందినా

కొందరు జ్ఞానులు ఈ మథనము చేయకుండనే సాధింతురు. ఖేచరీ మంత్రము సిద్ధించువానికి మథనము లేకుండ సిద్ధించును.

జపంచ మథనం చైవకృత్వా శీఘ్రం ఫలం లభేత్
స్వర్ణజాం రౌప్యజ్యాం వాపిలోహజాం వాశలాకికామ్
నియోజ్య నాశికా రంధ్రం దుగ్ధసిక్తేన తంతునా
ప్రాణాన్నిరుధ్య హృదయే సుఖమా సనమానతః
శనైః సుమధనం కుర్యాద్భ్రూమధ్యే న్యస్య చక్షుషి
షణ్మాసం మధనావస్థా భావేనైవ ప్రజాయతే

జపమును మథనమును చేసినచో శీఘ్రముగా ఫలము సిద్ధించును. బంగారపుదిగాని వెండిదిగాని యినుపదిగాని యైన యూచను పాలతో దడిపిన దారముతో నాసికారంధ్రమున నియోగించి హృదయమున ప్రాణవాయువులను నిలిపి సుఖాసనమున గూర్చుండి కనుబొమ్మలమధ్య కళ్ళునిలిపి మెల్లగా చక్కగామథనమును చేయవలెను. ఆరుమాసము లాభావముతోనే మథనావస్థ కలుగును.

యథా సుషుప్తిర్బాలానాం భావస్థథా భవేత్
నసదా మధనం శస్తం మాసేమాసే సమాచరేత్

ఎట్లు బాలురకు నిద్రవచ్చునో అట్లేభావము కలుగును. ఎల్లపుడు మథనము చేయుట మంచిదికాదు. నెలకునెలకు చేయవలెను.

సదా రసనయా యోగీమార్గం నపరిసంక్రమేత్
ఏవం ద్వాదశ వర్షాంతే నంసిద్ధిర్భవతి ధ్రువా.

ఎల్లపుడు యోగి నాలుకతో మార్గమును అతిక్రమింపరాదు ఇట్లుపన్నెండ్లేండ్లయిన తరువాత తప్పక సిద్ధికలుగును.

శరీరే సకలంవిశ్వం పశ్యత్యాత్మాఽ విభేదతః
బ్రహ్మాండోఽయం మహామార్గో రాజదండో ర్ధ్వకుండలీ

తనకంటె అభిన్నముగా సకలవిశ్వమును చూచును. ఈబ్రహ్మాండము మహామార్గముగలది. పైనికుండలి ప్రకాశించు నంతముకలది. (యోగకుండలి

2వ అధ్యాయము పుట485) ఈ విషయము హఠయోగ ప్రదీపికములో నిట్లు చెప్పబడినది

కలాం పరాఙ్ముఖీం కృత్వా త్రిపథేపరియోజయేత్
సాభవేత్ ఖేచరీ ముద్రావ్యోమచక్రం తదుచ్యతే ।

నాలుకను తల క్రిందులుచేసి మూడునాళులు కలిసిన కపాలకుహరమందుంచుకొనవలెను. ఇది ఖేచరవిద్య ఇదే వ్యోమ (ఆకాశ) చక్రమనఁబడును.

రసనామూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్ధ మపితిష్ఠతి
విషైర్విముచ్యతేయోగీ వ్యాధిమృత్యు జరాదిభిః

నాలుకను పైకిఁబంపి అరక్షణమున్నను విషములు వ్యాధిమృత్యు జరాదులు వానిని ఏమిచేయలేవు, వానినుండి విడివడును.

ఖేచర్యా ఖేచరీం యుంజన్ఖేచరీ భీజపూరయా
ఖేచరాధిపతిర్భూత్వా ఖేచరేషు సదావసేత్
ఖేచరీ భీజాని హ్రీం భం సం మం వం
సం క్షం అయమేవ మేళనమంత్రః

ఖేచరీముద్రను ఖేచరీభీజములునిండిన పద్ధతిలో కలుప వలెను. అపుడు ఖేచరములకు అకాశగాములకు అధిపతియై ఆకాశగాములతో సంచరించును. హ్రీం భం సం పం నం క్షం అను బీజాక్షరములతో గూడిన మంత్రమిదే.

నరోగో మరణం తంద్రా నిద్రాచ నక్షుధా తృషా
నచ మూర్ఛాభవే త్తస్య యో ముద్రాం వేత్తిఖేచరీమ్

ఎవడైతే ఖేచరీ ముద్రను తెలిసికొనునో వానికి రోగము చావు బద్ధకము నిద్ర ఆకలిదప్పులు మూర్ఛ కలుగవు

చిత్తే చరతి ఖేయస్మాజ్జిహ్వా చరతిఖే గతా
తేనైషా ఖేచరీనామ ముద్రా సిద్ధైర్నిరూపితా

ఎందువల్ల నాలుక ఆకాశచిత్తమందు అనఁగా పైకి అంగుడువైపు కను బొమ్మల దగ్గరకు బ్రహ్మరంధ్రములో వెళ్ళి చరించునో అందుచేత ఈ విద్య ఖేచరి అనిసిద్ధులునిరూపించిరి.

ఖేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లంబకోర్ధ్వతః
న తస్య క్షరతే బిందుః కామిన్యా శ్లేషితస్య చ

ఈ ఖేచరీ విద్యచే ఎవనిచే నాలుకపై నున్న బ్రహ్మ రంధము మూయఁ బడునో వానికి బిందువు కామినీ సంగము చేసినను చలింపదు.

ఊర్ధ్వ జిహ్వః స్థిరో భూత్వా సోమపానం కరోతిచ
మాసార్థే నన సందేహో మృత్యుం జయతి యోగవిత్

పైకి బోయిని నాలుకగలవాఁడై స్థిరుఁడై సోమపానము కపాలయోగవేత్త కుహరమునుండి నిత్యస్రవించు చంద్రామృతము త్రాగువాడు 15 దినములలో మృత్యువును జయించును సందేహము లేదు.

నిత్యం సోమకళాపూర్ణం శరీరేయస్య యోగినః
తక్షకేణాపి దష్టస్య విషంతస్య న సర్పతి.

ఇట్టి సోమామృతముతో నిండినశరీరముగల వానిశరీరము తక్షకసర్పముచేఁ గఱవఁబడినను విషము ఎక్కదు. దీనినేగోమాంస (నాలుకసోపాన) భక్షణ మని చమత్కరించి హఠయోగ ప్రదీపకలో చెప్పఁబడినది. గంగా యమునా సరస్వతీ నర్మదా నదీసంగముతో ఇడా పింగళా సుషుమ్నా గాంధారీ నాడుల సంగమ ద్వారము పోల్చబడినది అందుండి స్రవించు సోమమును పానము చేసినఁగావి కాయసిద్ధి గలుగదని హఠయోగ ప్రదీపికలో జెప్పఁబడినది.

ఏకం సృష్టిమయం బీజం ఏకాముద్రాచ ఖేచరీ
ఏకోదేవో నిరాలంబ ఏకావస్థా మనోన్మనీ॥

స్పష్టమమైన బీజము ఓంకారమొకటె, ఖేచం ముద్ర యొకటె. నిర్గుణ రూపుడైన దేవుడొక్కటే మనోన్మని అవస్థ యొకటే.

నాగ్నినా దహ్యతే గాత్రం న శోషయతి మారుతః
న దేహం క్లేదయంత్యాపో దశేన్నచ భుజంగమః॥

ఖేచరిముద్రను సాధించిన యోగి శరీరమును నిప్పు కాల్చలేదు. గాలి ఆర్ప లేదు. నీరు తడపలేదు పాము కరవలేదు.

లావణ్యం చ భ వేద్గాత్రే సమాధిర్జాయతే ధ్రువమ్
కపాల వక్త్ర సంయోగాత్ రసనా రస మాప్నుయాత్॥

సౌందర్యము ఒంటికి గలుగును. కపాల ముఖముల కలియవలన నాలుక రసమును పొందును.

నానారస సముద్భూత మానందంచ దినే దినే
ఆదౌతు లవణం క్షారంత తస్తిక్త కషాయికమ్॥

రోజు రోజు అప్పుడు నానా రసములు గలిగిన ఆనందము కల్గును. మొదట ఉప్పు పిదప కారము పిదప చేదు వగరుల రుచులు గలుగును.

నవనీతం ఘృతం క్షీరం దధి తక్ర మధూనిచ
ద్రాక్షా రసంచపీయూషం జాయతే రసనోదకమ్॥

అపుడు నాలుకను ఊరు జలమున వెన్న నెయ్యి పాలు పెరుగు తేనె ద్రాక్షా రసము అమృతముల రుచులుగలుగును.

11 విపరీత కరణి—

భూమౌ శిరశ్చ సంస్థాప్య కరయుగ్మం సమాహితమ్
ఊర్ధ్వపాదః స్థిరోభూత్వా విపరీత కరణీమతా॥

నేలపైని తలయుంచి రెండు చేతులు సమముగ నుంచి కాళ్ళు పైకుంచి స్థిరుడై యున్నచో అది విపరీతకరణి.

క్షణాత్తు కించిదధికమభ్యాసేతు దినే దినే
వలీపలితం చైవ షణ్మాసార్థా న్నదృశ్యతే.
ముద్రాంచ సాధయే న్నిత్యం జరామృత్యుంచ నాశయేత్

క్షణము కంటె కొంచెము కొంచెము ఎక్కువగా రోజు రోజు పెంచవలెను ముడతలు తెల్లజుట్టును నశింపఁ జేయును ఈ ముద్రను సాధించినచో ముసలితనమును చూపును పోగొట్టును.

12 యోని ముద్ర -

సిద్ధాసనం సమాసాద్య కర్ణం చక్షుర్నసా ముఖమ్
అంగుష్ఠ తర్జనీ మధ్యాఽనామాద్యైః పిదధీతవై

సిద్ధాసనము వేసికొని చెవులను కళ్లను ముక్కును ముఖమును బొటనవ్రేలు చూపుడువేలు నడిమి అనామికలచేత మూయవలెను.

ప్రాణ మాకృష్య కాకీభిర పానే యోజయేత్తతః
షట్చక్రాణి క్రమాద్ధ్యాత్వా హుం హం సమమనా సుధీః

కాకివంటి ముఖము పెట్టుకొనుటకో పీల్చుపద్ధతులతో (కాకిముద్రలచే ముందు) అపానమందు ప్రాణవాయువును ఆకర్షించి ఆరుచక్రములను క్రమముగా ధ్యానించి హుం అను మంత్రముతో హంసను ప్రాణవాయువును దీనితో ధ్యానించి బుద్ధిమండుడు మనస్సును లయింప జేసికొనవలెను.

చైతన్య మానయేద్దేవీం నిద్రితా యా భుజంగినీ
జీవేన సహితాం శక్తిం సముత్థాప్య కరాంబుజే.

నిద్రించిన కుండలీ దేవిని చైతన్యమును పొందించి మేల్కొల్పి జీవముతో గూడిన శక్తిని కరపద్మమందున్నట్లు లేపి

స్వయంశక్తిమయోభూత్వా పరం శివేన సంగమమ్
నా నా సుఖం విహారంచ చింతయేత్ పరమం సుఖమ్

స్వయముగా శక్తిమయుండై శివునితో గొప్పసంగమమును నానా సుఖముల విహారమును పరసుఖమును ధ్యానింప వలెను.

శివశక్తిసమాయోగాదేకాంతం భువిభావయేత్
ఆనంద మానసో భూత్వా చాహం బ్రహ్మేతి సంభవేత్.

శివశక్తితోఁగలయికవల్ల భూమియందుఏకాంతముగా భావింపవలెను. ఆనంద దమయ మనస్సు గలవాడై నేనేబ్రహ్మమును అనిచక్కగభావింప వలెను.

యోనిముద్రా పరాగోప్యా దేవానామపి దుర్లభా
సకృత్తు లబ్ధ సంసిద్ధః సమాధిస్థస్స ఏవహి ।

ఈ యోనిముద్రను మిగులగుప్తముగా నుంచవలెను. ఇదిదేవులకునులభింరానిది. ఒకసారి సిద్ధిని పొందినచో వాఁడు సమాధిలో నున్నవాడేయగును
యోనిముద్రా ఫలము

బ్రహ్మహా భ్రూణహా చైవ సురాపో గురు తల్పగః
ఏతైః పాపైర్నలిప్యేత యోనిముద్రా నిభంధనాత్

ఈ యోనిముద్రను పొందినవాడు తన్ను నశింప జేసుకొని బ్రహ్మమయుండై శరీర శ్వాస లేనివాఁడగును. వాడు శరీరము లేనివాడగును. సుఖ దుఃఖ పాప పుణ్యములను అనుభవించు శరీరము లేనివాఁడైనపుడు వానిని సుఖాదులంటవు. ఇంకఅదివరకు పూర్వము బ్రహ్మహత్యను భ్రూణహత్యను చేసినను కల్లు త్రాగినను గురుభార్యతో గలిసినను వాడీ యోనిముద్రను బట్టి బ్రహ్మహత్యాది సర్వపాపములనుండి ముక్తుఁడగును.

యానిపాపాని ఘోరాణి తూపపాపాని యానిచ
తానిసర్వాణి నశ్యంతి యోనిముద్రా నిబంధనాత్
తస్మాదభ్యసనం కుర్యాద్యది ముక్తిం సమిచ్ఛతి

ఘోరపాపము లున్నవో యే ఉప (చిన్న) పాపములున్నవో అవన్నియు ఈ యోనిముద్రా సిద్ధిని పొందుటవలన నశించిపోవును కనుకముక్తినిగోరు చున్నచో ఈ యోనిముద్రను సరిగా అభ్యసించ వలెను.

వజ్రోలి-

ఈ వజ్రోలీముద్ర వైరాగ్యము లేక స్త్రీ వాంఛ గలిగి యోగులు కావలయు నను వారికై చెప్పఁబడినది. భోగులైయుండియు యోగులు కాగోరువారిది యభ్యసించ వలెను. ఇది శివసంహితాది గ్రంథములందు జెప్పఁబడినది.

వజ్రోలీం కథయిష్యామి సంసారధ్వాంతనాశినీం
స్వ భక్తేభ్యః సమాసేన గుహ్యా గుహ్య తమామపి

సంసారాంధకారమును. నశింపజేయు వజ్రోలినినాభక్తులకు సంగ్రహముగా ఇది రహస్యములలో రహస్యమైనను చెప్పెదను.

స్వేచ్ఛయా వర్తమానోపి యోగోక్త నియమైర్వినా
ముక్తోభవతి గార్హస్థో వజ్రోల్యభ్యాస యోగతః

యోగశాస్త్రమున చెప్పబడిన బ్రహ్మచర్యా నియమాలు లేక స్వేచ్ఛగా బ్రతి కించువాఁడైనను ఈ వజ్రోలిని అభ్యసించుటవలన ముక్తుఁడగును.

ఆశ్రిత్య భూమిం కరయో స్తలాభ్యామ్
ఊర్ధ్వం క్షిపేద్పాద యుగం శిరః ఖే
శక్తి ప్రబుద్ధ్యై చిరజీవనాయ
వజ్రోలి ముద్రాం మునయో వదంతి (ఘేరండ)

అర చేతులతో భూమిని ఆనుకొని రెండుకాళ్ళను పైకె చిమ్మవలెను. తల పైకెత్తి ఆకాశమున నుంచ వలెను. దీనిని వజ్రోలియని మునులందురు. ఇది శక్తినిమేల్కొలుపుటకు చిరజీవనమునకును ఉపయోగ పడును. ఈవిధ మైనపద్ధతి శివసంహితలోగాని హఠయోగ ప్రదీపికలోగాని చెప్పఁబడలేదు.

యోగశ్రేష్ఠో హ్యయం యోగో యోగినాం ముక్తికారణం
అయం హితప్రదో యోగో యోగినాం సిద్ధిదాయకః

యోగములలో శ్రేష్ఠమైన ఈ యోగము ముక్తికి కారణము. ఈ యోగము హితము నిచ్చునది. యోగులకు సిద్ధిదము

ఏతద్యోగ ప్రసాదేన బిందు సిద్ధిర్భవేద్ధ్రువమ్
సిద్ధే బిందౌ మహాయత్నే కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే

ఈ యోగప్రసాదముచే వీర్యసిద్ధి తప్పకసిద్ధించును. మహాప్రయత్నముచే బిందువుసిద్ధింప ఈ భూమిపై సిద్ధింపనిదేమున్నది.

భోగేన మహతాయుక్తో యదిముద్రాం సమాచరేత్
తయాచసకలాసిద్ధి ర్జాయతే తస్యనిశ్చితమ్ ।

మహాభోగములతోఁ గూడిన ఈ ముద్రను అభ్యసించినచో అముద్రచేత వానికి నిశ్చయముగా సకలసిద్ధియు గల్గును.

శివ సంహితములో నిట్లు చెప్పఁబడినది.
ఆదౌ రజః స్త్రియోయోన్యా యత్నేన విధివత్సుధీః
ఆ కుంచ్య లింగనాళేన స్వశరీరే ప్రవేశయేత్

మొదట స్త్రీ యోనినుండి ప్రయత్న పూర్వకముగా ధీమంతుడు లింగ నాళముద్వారాలాగి తనశరీరమునఁ బ్రవేశ పెట్టవలెను.

స్వకం బిందుంచ సంబధ్య లింగచాలన మాచరేత్
దైవాచ్చలతి చేదూర్ధ్వం నిబద్ధోని యోముద్రయా

తనబిందువును సంబంధింపఁజేసి లింగచాలనము చేయవలెను. దైవవశముచే బిందువు చలించినచో పైకి యోనిముద్రచేత నిబద్ధుఁడయిన వాడయి

వామమార్గేణ తద్బిందుం నీత్వాలింగం నివారయేత్
క్షణమాత్రం యోనితోయః పుమాంశ్చాలనమాచరేత్

వామమార్గమందుగూడ ఆ బిందువు తీసికొని లింగమునుదింప వలెను. ఒక క్షణముయోని నుండి ఏపురుషుడు చాలనము చేయునో.

గురూప దేశతో యోగీ హుంహుం కారేణ యోనితః
అపాన వాయుమాకుంచ్య బిలాదాకృష్య తద్రజః

గురు ఉపదేశమునుబట్టి ఆ యోగి హుం హుం అని యోనినుండి అపాన వాయువునులాగి బలాత్కారముగా ఆ రజస్సును ఆకర్షించి

అనేన విధినా యోగీక్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే
భవ్య భుక్ కురుతే యోగీ గురు పాదాబ్జ పూజకః ।

ఈ పద్ధతిచే యోగి వేగముగా యోగసిద్ధికై భవ్యమైన దానిని భుజించుచు గురు పాదాబ్జములను పూజించువాఁడై యోగి యుండును.

బిందు ర్విధుమయోజ్ఞే యో రజః సూర్యమయస్తథా
ఉభయోర్మేలనం కార్యం స్వశరీరే ప్రవేశయేత్

బిందువు చంద్రుఁడు రజస్సు సూర్యుఁడు ఇంక ఆ చంద్ర సూర్యులను మేళవించి తన శరీరములో వానిని ప్రవేశపెట్టవలెను.

అహం బిందూ రజః శక్తిరుభయోర్మేళనం యదా
యో నాం సాధనావస్థా భవేద్దివ్యం వపుస్తదా ।

నేని బిందువును, రజస్సుశక్తి, ఈరెండింటి మేళనమైనపుడు యోగుల సాధనావస్థ యగును. అపుడు శరీరము దివ్యమగును.

మరణం బిందు పాతేన జీవనం బిందు ధారణాత్
తస్మా దతి ప్రయత్నేన కురుతే బిందుధారణమ్

బింధు (వీర్య) స్ఖలనముచేత మరణము, బింధు (వీర్య) ధారణవలన జీవ నము గలుగునుకనుక అతి ప్రయత్నముచేసి బిందుధారణము చేయవలెను.

అయంచ శాంకరో యోగో యోగినా మధ్యముత్త మోత్తమః
అభ్యాసాల్సిద్ధి మాప్నోతి భోగ భుక్తో౽పిమానవః

ఇది శాంకర యోగము. ఇది యోగులకు ఉత్తమోత్తమము దీనిని అభ్య సించుట వలన భోగములను అనుభవించుచున్నను సిద్ధిని పొందును.
ఈ వజ్రోలిని గూర్చి యోగతత్త్వోపనిషత్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

వజ్రోలీ మభ్యసేద్యస్తు సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్
లభ్యతేయది తస్యైవ యోగసిద్ధిః కరేస్థితా
అతీతా నాగతం వేత్తి ఖేచరీచ భవేద్ధ్రువమ్

ఎవండైతే వజ్రోలిని అభ్యసించునో వాండు సిద్ధికి స్థాన మగును. దీనిని పొందినచో యోగసిద్ధిచేతిలో మన్నదే. దీనివల్ల భూతభవిష్యత్తుల జ్ఞానము గలుగును. ఖేచరికూడ తప్పక సిద్ధించును. వజ్రోలి యవంగా కంచుపాత్ర లో ఆవుపాలుపోసి వజ్రోలితో సమానమైన లింగనాళము ద్వారా పీల్చి గ్రహించి మరల మరలపీల్చి వదలుచు ఇట్లు అభ్యసించిస్త్రీ యోనియందు రేతస్సు వదలి అమె శోణితముతోపాటు రేతస్సును పీల్చవలెను. దీనిని వజ్రోలి యందురని వ్యాఖ్యాతచే ఈ విషయములో హఠయోగ ప్రదీపకలో ఇట్లు చెప్పబడినది.

తత్ర వస్తు ద్వయంవక్ష్యే దుర్లభం యస్యకస్యచిత్
క్షీరం చైవం ద్వితీయంతు నారీ చ వశవర్తినీ.

రెండు వస్తువులు కావల్సియున్న అవి ప్రతివానికిని లభింప శక్యముగావు, పాలొక్కటి బలముకలుగుటకు క్షీరపానమవసరము. రెండు చెప్పినట్లు చేయు స్త్రీయును.

మేహనేన శనైః సమ్యగూర్ధ్వా కుంచ నమభ్యసేత్
పురుషోఽవ్యథవానారీ వజ్రోలీసిద్ధి మాప్నుయాత్.

లింగముచేత చక్కగా మెల్లఁగా పైకి క్రిందికి నడప వలెను. ఇట్లుచేసినచో పురుషునికిగాని స్త్రీకిగాని వజ్రోలి సిద్ధి కలుగును.

యత్నతః శస్త్రనాళేన ఫూత్కారం వజ కందరే
శనైః శనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచార కారణాత్

ప్రయత్నపూర్వకముగా సీసము మొదలగువానిచే చేయబడిన సన్నని సన్నని గొట్టమును లింగ ద్వారమున రోజుకొక అంగుళము చొప్పున క్రమముగా చొప్పించి వాయుసంచారము కలుగుటకై మెల్ల మెల్లగా ఊద వలయును.

నారీ భగే పతద్బిందు మభ్యాసేనోర్ధ్వమావహేత్
పతితం చనిజం బిందు మూర్ధ్వమాకృష్యరక్షయేత్

నారీ యోనియందుఁ బడిన బిందువును అభ్యాసముచేత పైకి లాగవలయును స్ఖలితమైన నిజబిందువును పైకి లాగి రక్షింపవలెను.

ఏవం సంరక్షయేద్బిందుం మృత్యుంజయతి యోగవిత్
మరణం బిందు పాతేన జీవనం బిందు రక్షణాత్

ఇట్లు వీర్యమును రక్షింప వలెను. అపుడు[యోగి] మృత్యువును జయించును. బిందుపాతముచేత మరణమును బిందు రక్షణ వలన జీవనము గలుగును.

సుగంధో యోగినో దేహే జాయతే బిందుధారణాత్
యావద్బిందుః స్థిరో దేహే, తావత్కాల భయం కుతః

ఇట్టియోగికి బిందురక్షణవల్ల దేహమున సుగంధము కలుగును. ఎంతవరకు దేహమున బిందువు స్థిరముగానుండునో అంతవరకు మరణ భయము ఎట్లు కలుగును?

చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తంచ జీవితమ్
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః

మనుష్యులకు శుక్రము చిత్తమున కధీనమై యుండును. జీవితము శుక్రమున కధీనమై యుండును. కనుక శుక్రమును మనస్సును ప్రయత్నించి రక్షింపఁదగును. కాని యిట్టి వజ్రోలి సిద్ధింప జేసికొనుటకంటె ఇతరముద్రాదులవల్ల యోగి సిద్ధుడగుట మంచిది లేనిచో యోగివ్యామోహముల వడుట సంభవించును. ఇదిశాస్త్రములలో చెప్పుటవల్లఇదిచెప్పుట తప్పనిసరియైనది.

సహజోలి - అమరోలి

సహజోల్యమరోలీచ వజ్రోల్యా భేదతో భవేత్
యేనకేన ప్రకారేణ బిందుం యోగీ ప్రచారయేత్। (శివసంహిత)

సహజోలి అమరోలి ఇవిరెండు వజ్రోలియొక్క భేదమువల్ల అగును. అనగా వజ్రోలిలోని రకములె. ఏదో విధముగా బిందువును యోగి నడపిరక్షింప వలెను.

వజ్రోలిశ్చామరో లిర్వజ్రోజ్రోల్యా భేదఏకతః
జలేసుభస్మ నిక్షిప్య దగ్ధగో మయసంభవమ్
వజ్రోలీమైధునాదూర్ధ్వం స్త్రీపుంసోః స్వాగలేపనమ్
ఆసీన యోః సుఖే నైవ ముక్తవ్యాపార యోః క్షణాత్

సహజోలి అమరోలియు విశేషలము నిచ్చుటవల్ల వజ్రోలిలోనిరకమె వజ్రోలి మైధునము పిదప ఆవు పిడకల బూడిదను నీటిలో వేసి స్త్రీ పురుషులు తమ వ్యాపారములు ముగించి సుఖముగాఁ గూరుచుండి ఆ బూడిదను తమసరాంగములందు పూసికొనవలెను.

సహజోలి రియంప్రోక్తా శ్రద్ధేయాయోగిభిస్సదా
అయం శుభకరో యోగోభోగయుక్తోపి ముక్తిదః

ఇది సహజోలి. ఇది యోగులచే శ్రద్ధగా సరిగాజేయదగ్గది, ఇది శుభకర మైన యోగము భోగములతో గూడినదైనను ముక్తిని ఇచ్చునదే.

అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వ దర్శినామ్
నిర్మత్సరాణాంసిద్ధ్యేత నతు మత్సర శాలినాం

ఇది పుణ్యాత్ముల ధీరుల తత్త్వదర్శుల యోగము, మాత్సర్యము లేనివారికి సిద్ధించును గాని మాత్సర్యము గలవారికి సిద్ధించదు.

పుంసో బిందుం సమాకుంచ్య సమ్యగభ్యాస పాటవాత్
యది నారీ రజో రక్షే ద్వజ్రోల్యా సాపియోగినీ

స్త్రీ కూడ బాగుగా అభ్యాస పాటవము వలన పురుషుని బిందువును ఆకర్షించి రజస్సును రక్షించినచో ఆమెయు యోగిని అగును.

తస్యాః కించిద్రజో నాశం నగచ్ఛతి న సంశయః
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిందుతా మేవ గచ్ఛతి।

ఆమెకు కొంచెము రజస్సు కూడ నశింపదు ఇందు సందేహములేదు. ఆమె శరీరములో మూలాధారము నుండి బయలు దేరిన నాదము బిందుత్వమును శక్తిని పొందును.

స బిందుస్తద్రజశ్చైవ ఏకీభూయ స్వదేహగౌ
వజ్రోల్యభ్యాస యోగేన సర్వ సిద్ధిం ప్రయచ్ఛతః

వజ్రోలిని అభ్యసించుట వలన ఆబిందువు ఆ రజస్సును తన దేహమును పొంది ఏకమై సర్వసిద్ధిని కలిగించును.

రక్షే దాకుంచ నాదూర్ధ్వం యారజః సాహి యోగినీ
అతీతా నాగతం వేత్తి ఖేచరీచ భవేద్ధ్రువమ్

ఏస్త్రీ రజస్సును ఆకర్షించుట వల్ల అది పైకిలాగి రక్షించునో. ఆమెయోగిని యగును. ఆమె అతీతానాగతముల నెఱుగును. తప్పక ఖేచరి సిద్ధించును.

దేహ శక్తించ లభతే వజ్రోల్యభ్యాస యోగతః
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగీభుక్తేఽపి ముక్తిదః

వజ్రోలిని అభ్యసించుట వల్ల దేహశక్తిని పొందును. ఈ యోగము పుణ్యకరము, భోగములు అనుభవించినను ముక్తినిచ్చును.

గత బిందుం స్వకంయోగీ బంధయేద్యోని ముద్రయా
సహజోలి రియంప్రోక్తా సర్వతంత్రేషు గోపితా

యోగి జారిన బిందువును యోనిముద్ర చేత బంధింపవలెను ఇది సహజోలి. ఇది సర్వతంత్రములందు గుప్తముగా నుంచబడి ది.

అమరోలి—

దైవాచ్చలతి చేద్వేగే మేలనం చంద్ర సూర్యయోః
అమరోలిరియం ప్రోక్తా లింగనాళేన శోషయేత్

దైవవశమున వేగముగా చలింపగా చంద్రసూర్య [ఇడాపింగళా] నాడుల మేలనము చేయవలెను. దీనిని అమరోలి అందురు. దీనిని లింగములో నుంచిననాళముచే ఎండింపఁ జేయవలెను.

అమరీంయః పిబే చేన్నిత్యం నస్యంకుర్వన్ దినేదినే
వజ్రోలీ మభ్యసేన్నిత్య మమరోలీతి కథ్యతే

అమరి అనగా స్వమూత్రము. అందు మొదటి చివరి ధారలను విడిచిపెట్టి చేతిలోఁగాని పాత్రలోఁగాని గ్రహించి యోగి దానితో మూడుభాగములను రోజు రోజుత్రాగుచు నాసాపుటములందు నస్యము చేయుచు వజ్రోలిని అభ్యసింప వలెను. దీనిని అమరోలి అందురు.

స్వమూత్రోత్సర్గ కాలేయో బలా కృష్య వాయునా
స్తోకం స్తోకంత్యజేన్మూత్రి మూర్ధమాకృష్య తత్పునః

తనమూత్రమును విడుచునపుడు ఎవఁడు గాలిచే బలాత్కారముగా ఆకర్షించి కొంచెము కొంచెము ఆమూత్రమును పైకిలాగి మరల దానిని విడువవలెను.

గురూప దిష్టమార్గేణ ప్రత్యహం యః సమాచరేత్
బింసిద్ధిర్భవేత్తస్య మహాసిద్ధి ప్రదాయికా

గురువు చెప్పినట్లు ప్రతిరోజు ఎవడిట్లు చేయునో వానికి బిందుసిద్ధియగును. అది మహాసిద్ధుల నిచ్చును.

షణ్మాస మభ్యసేద్యో వై ప్రత్యహం గురు శిక్షయా
శతాంగనానాం భోగేఽపి తస్యబిందుర్న నశ్యతి

గురువు నేర్పిన ప్రకారము ప్రతిరోజు ఆరునెలలు ఎవడుఅభ్యసించునో వాడు నూఱు స్త్రీలను గలిసినను వాని బిందువు నశించదు. ఇది కాపాలిక మంత్రము. దీనినే వామాచార పద్ధతి యని కూడ అందురు. దీనిని తత్త్వములను యమ నియమాదులను అనుసరించు సరియైన యోగులు అభ్యసించరాదు. ఇది గణపతి మతము

శక్తి చాలనిముద్ర-

మూలాధార ఆత్మశక్తిః కుండలీ పరదేవతా
శయితా భుజగాకారా సార్ధత్రివలయాన్వితా

నాభి క్రిందఉన్న మూలాధార చక్రమందు ఆత్మశక్తియైన కుండలినీ శక్తి యున్నది. అది పరదేవత. పామువలెఁ బరుండి యున్నది. మూడు న్నర చుట్టలు చుట్టుకొని యున్నది.

యావత్సా నిద్రితా దేహే తావజ్జీవః పశుర్యథా
జ్ఞానం నజాయతే తావత్కోటి యోగం సమభ్యసేత్

ఎంతవరకు ఆ శక్తి దేహమందు నిద్రించి యుండునో. అంతవరకు జీవుడు పశువువలె నుండును. జ్ఞానము కలుగదు. కనుక కోటిసార్లు దీనిని అభ్యసింప వలెను.

ఆధార కమలే సుప్తాం చాలయే త్కుండలీం దృఢామ్
అపానవాయునా రుహ్యాబలాదాకృష్య బుద్ధిమాన్
శక్తి చాలన ముద్రేయం సర్వశక్తి ప్రదాయినీ

ఆధార చక్రమందుండబడుండి దృఢముగానున్న కుండలిని అపానవాయువు చేత బలముగా బుద్ధిమంతుడు పైకి ఆకర్షించి ఎక్కింప వలెను. దీనిని శక్తి చాలకముద్ర అందురు. ఇది సర్వశక్తులను ఇచ్చునది.

నిద్రాం విహాయ భుజగీ స్వయమూర్ధ్వం భవేత్ఖలు
తస్మాదభ్యాసనం కార్యం యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా ।

ఆ కుండలిని నిద్ర విడిచి స్వయముగా పైకి వచ్చును. కనుక సిద్ధినిగోరు యోగి అభ్యసింప వలెను.

యః కరోతి సదాభ్యాసం శక్తిచాలన ముత్తమమ్
యేన విగ్రహ సిద్ధిః స్యాదణిమాది గుణావరా

ఎవడైతే సదా ఉత్తమమైన శక్తిచాలనము చేయునో వానికి నిగ్రహము సిద్ధించును. అణిమాది గుణములు ఇచ్చునదై గొప్పదగును.

ఉద్ఘాటయే త్కవాటంచ తయా కుంచికయా హఠాత్
కుండలిన్యాః ప్రబోధేన బ్రహ్మద్వారం ప్రభేదయేత్

ఆ కుండలిని అను తాళపుచెవితో తలుపు తెరవ వలెను. ఆ కుండలిని మేల్కొలుపుటచేత బ్రహ్మద్వారమును భేదింప వలెను.

నాభిం సం వేష్ట్య వస్త్రేణ నచవఙ్నో బహిః స్థితః
గోపనీయ గృహేస్థిత్వా శక్తిచాల నమభ్యసేత్

బొడ్డును వస్త్రముతో చుట్టి నగ్నుఁడుగాక వెలుపల నుండి రహస్యమైన గృహ మందుండి కుండలినీ శక్తిని చలింప జేయ వలయును.

వినాశక్తి చాలనేన, యోనిముద్రాన సిద్ధ్యతి
ఆదౌ చాలమభ్యస్య యోనిముద్రాం సమభ్యసేత్

ఈవిధము శక్తిచాలనము లేకుండ యోనిముద్ర సిద్ధింపదు కాన మొదట శక్తి చాలనమును అభ్యసించి పిదప యోనిముద్రను అభ్యసింపవలెను.

ముద్రేయం పరమాగోప్యా జరామరణ నాశినీ
తస్మాదభ్యసనం కార్యం యోగిభిః సిద్ధికాంక్షిభిః

ఈ ముద్రను మిక్కలి గోప్యముగా నుంచవలెను ఇది ముసలి తనమును చావును. పోగొట్టునది. కనుక సిద్ధినిగోరు యోగులచే ఇది అభ్యసింపఁ దగినది.

కుటిలాంగి కుండలినీ భుజంగి శక్తిరీశ్వరీ
కుండల్యరుంధతీ చైతే శబ్దాః పర్యాయ వాచకః

కుటిలాంగి కుండలినీ, భుజంగ, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, అరుంధతి, అనునివి కుండలినీ శక్తికి పర్యాయ పదములు.

కుండలీ కుటిలాకారా, సర్పవత్పరి కీర్తితా
సాశక్తిశ్చాలితా యేన, సముక్తో నాత్ర సంశయః

కుండలినీ శక్తి పామువలె కుటిలమైనదై యున్నది. దానినెవఁడు చలింప జేయునో వాడుముక్తిని నిస్సంశయముగా పొందును

గంగా యమున యోర్మధ్యే బాలరండా తపస్వినీ
బలాత్కారేణ గృహ్ణీయాత్ తద్విష్ణోః పరమం పదమ్

గంగ యమున అనెడు ఇడాపింగళల మధ్య అబాలయున్నది. దానిని బలాత్కారముగా పట్టుకొనవలెను. అదే విష్ణువుయొక్క పరమపదము.

వితస్థి ప్రమితం దీర్ఘంవిస్తారే చతురంగుళం మృదులం దవళం సూక్ష్మం వేష్ఠనాంబర లక్షణం ఏవమంబర యుక్తం చకటీ సూత్రేణ యోజయేత్ నెడు పొడుగు నాలుగంగుళముల వెడల్పుగల మెత్తని సూక్ష్మమైన తెల్లని వస్త్రము చుట్టును చుట్టుటయొక్క లక్షణము. ఇటువంటి బట్ట నడుమును చుట్టవలయును.

సంపద్య భస్మగాత్రం సిద్ధా సనమథాహరేత, నాసాభ్యాం ప్రాణమా కృష్యఅపానే యోజయేద్బత్ విభూదిచే గాత్రమును పూసి సిద్ధాసనమును వేసి కొనవలెను. పిదప ముక్కులతో ప్రాణవాయువును పీల్చి అపాన వాయువునందు బలముగా కలపవలెను.

తావ దాకుంచయేద్గుహ్య మశ్వినీ ముద్రయాశనైః
యావద్గచ్ఛేత్సుషుమ్నా యాం, హఠాద్వాయుం ప్రకాశయేత్

ఎంతవరకు సుషుమ్నయందు హఠాత్తుగా గాలి ప్రవేశించునో అంతవరకు అశ్వినీ ముద్రచే (మాటిమాటిగుద ద్వారమున కుంచిపంజేసి విడుచుట) మెల్లగా గుహ్య భాగమును కుంచింపజేయువలెను.

తతోవాయు ప్రబంధేన కుంభికేచ భుజంగినీ
బద్ధశ్వాసాతతో భూత్వాచోర్ధ్వమార్గం ప్రపద్యతే

పిదప గాలి నిలుపుటచే కుంభకస్థితిలోనున్న కుండలిని బంధింపబడిన శ్వాసగలదై పైకివచ్చి ఇక బ్రహ్మరంధ్రమును పొందును.

అవస్థితాఽచైవ ఫణావతీసా
ప్రాతశ్చ యంసాకా ప్రహరార్ధయుక్తమ్
ప్రపూర్య సూర్యాత్పరిధానయుక్త్యా
ప్రగృహ్య నిత్యం పరిపాలనీయా

మూలాధార మందున్న అశక్తిని పొద్దుట సాయంత్రము రెండు ముహూర్తములు సగము జాము సూర్యనాడినుండి పూరించి నాలుకకు వస్త్రము చుట్టిపట్టు కొని ఇటునటు చలింపఁ జేయఁదగినది.

సతివజ్రాసనే పాదౌ కరాభ్యాంధారయేద్దృడమ్
గుల్ఫదేశసమీపేచ కందంతత్ర ప్రపీడయేత్

వజ్రాసన మందుండి కాళ్లను చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని మడమ చోటున బొడ్డు క్రింద నున్న పొత్తికడుపును పాదములతో కొట్టవలెను.

వజ్రాసనేస్థితో యోగీ చాలయిత్వాచకుండలీం
కుర్యాదనంతరం భస్త్రాం కుండలీ మాశు బోధయేత్

వజ్రాసన మందున్న యోగి కుండలిని కదిపి పిదప భస్త్రిక ప్రాణాయామను చేసి ఆకుండలిని మేల్కొలుపవలెను.

భానోరాకుంచనం కుర్యా త్కుండలీం చాలయేత్తతః
మృత్యువక్త్రగతస్యాపి తస్యమృత్యు భయంకుతః

నాభియందలి కుడినాడిని కుంచించి పిదప కుండలిని కదపవలెను. అపుడు చావు ముఖములోనున్నను చావు భయము కలుగదు

ముహూర్తద్వయ పర్యంతం నిర్భయం చాలనాదసౌ
ఊర్ధ్వమాకృష్య తుకించిత్సుషుమ్నాంతే సముద్గతా

రెండుముహూర్తముల వరకు నిర్భయముగా కదుపుటవలన ఈ కుండలిని పైకి లేచి సుషుమ్నా నాడియందు ప్రవేశించును.

తేనకుండలినీ తస్యాః సుషుమ్నాయామముఖం ధ్రువం
జహాతి తస్మాత్ప్రాణోఽయం సుషుమ్నాం వ్రజతి స్వతః

అందుచే కుండలిని సుఖమ్నా ముఖద్వారమును తప్పక వదులును పిదప ప్రాణము స్వయముగా సుషుమ్నను పొందును.

తస్మాత్సంచాలయే న్నిత్యం సుఖసుప్తా మరుంధతీం
తస్యాః సంచాలనేనైవ యోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే

కనుక నిత్య నిదించిన కుండలినిని కదపవలెను. అట్లు కదుపుటచేత యోగి రోగములనుండి ముక్తి పొందును.

15 తడాగీ (తటాక) ముద్ర

ఉదరం పశ్చిమోత్తానం తడాగాకృతి కారయేత్
తాడాగీసాపరాముద్రా జరామృత్యు వినాశినీ

పొట్ట అక్కళించి చెరువు ఆకారముగా చేయవలెను. అది తడాగి (తటాక) ముద్రి గొప్పది. ఇది జరమ చావును పోగొట్టును.

16 మండూకీముద్ర

ముఖం సముద్రితం కృత్వా జిహ్వామూలం ప్రచాలయేత్
శనైర్గ్రసేత్తదమృతం మాండుకీం ముద్రికాం విదుః

నోరు మూసినాలుక మొదట కదపవలెను. మెల్లమెల్లగా అక్కడ ఊరు నీటిని అనగా ఆయమృతమును మింగవలెను, ఇది మండూకముద్ర.

వలితం ఫలితంచైవ జాయతే నిత్యయౌవనం
న కేశే జాయతే పాకో యఃకుర్యాత్ నిత్యమాండుకీం

దీనివలన ముడతలు పడుట జుట్టు నెరయుట పోవును నిత్యము పడచుదనము కలుగును. జుట్టుపులుతెకాదు, దీనిని నిత్యము చేయవలెను.

17 శాంభవీముద్ర

నేత్రాంతరం సమాలోక్య ఆత్మారామం నిరీక్షయేత్
సాభవేచ్ఛాంభవీముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా

కనుబొమ్మలమధ్య దృష్టినిలిపి హృదయములో ఆత్మారాయని చూడవలెను ఇది శాంభవిముద్ర ఇది అన్ని తంత్రములలో గుప్తమైనది,

అంతర్లక్ష్య నిలీన చిత్తపవనోయోగియదానర్తతే
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహిరధః పశ్యన్నపశ్యన్నపి
ముద్రేయంఖలు శాంభవీ భవతిసా ప్రసాదాద్గురోః
శూన్యాశూన్య విలక్షణం స్ఫురతి తత్త్వం పరంశాంభవం
ముద్రేయం ఖలు శాంభవీ భవతి సా లబ్ధా ప్రసాదా ద్గురోః
శూన్యా శూన్య విలక్షణం స్ఫురతి తత్త్వం పరం శాంభవం

లోని లక్ష్యమునందు (సగుణ నిర్గుణ భావమందు) అణంగిన చిత్తము వాయువు గలవాడై యోగి యెప్పుడుండునో అపుడు నిశ్చలమైన కను గ్రుడ్లు గలదృష్టితో వెలుపల క్రిందను చూచుచున్నను చూడకున్నను ఒకటే స్థితిలో నుండును. ఇది శాంభవీముద్ర ఇది గురువు దయవలన కలుగును. శంభుని సంబంధియగు పరతత్త్వము అపుడు శూన్యముగాను స్ఫురించును.

శ్రీశాంభవ్యాంచ ఖేచర్యా మవస్థా ధాతు భేదతః
భవేత్చిత్తలయానందః శూన్యే చిత్సుఖ రూపిణి

స్థాన భేదమును బట్టి శాంభవీ ముద్రయందు ఖేచరియందును ఒక అవస్థ కలుగును. శూన్యమైన చిదానంద రూపమందు చిత్తము లయించి ఆనంద మొందును.

వేదశాస్త్ర పురాణాది సామాన్య గణికా ఇవ
ఇయం శాంభవీ ముద్రా గుప్తా కుల వధూరివ

వేదశాస్త్ర పురాణములు సామాన్య గణికలవలె అందరకు లభించును. ఈ శాంభవీ ముద్రమాత్రము కులస్త్రీవలె సాధించిన యోగికివలె గుప్తమై యుండును.

స ఏవహ్యాది నాధశ్చ సచ నారాయణః స్వయం
సచబ్రహ్మ సృష్టికారీ యోముద్రాంవేత్తి శాంభవీం.

ఎవడు ఈ శాంభవీముద్రను ఎఱుగునో వాడు స్వయముగ మూలగురువైన ఆదినాధుడే నారాయణుడే అగును అతడేబ్రహ్మ సృష్టికారకుడు.

సత్యం సత్యం పునః సత్యం సత్యమూహ మహేశ్వరః
శాంభవీం యో విజానాతి సచబ్రహ్మన చాన్యథా

మహేశ్వరుడు సత్యముగా ఇంకను సత్యముగా మరియు సత్యముగా చెప్పెను. శాంభవీ ముద్రను తెలిసినవాడు బ్రహ్మయే మరొకడుగాడు.

నాసా పుటా పదాఖ్యాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణానివై
ఆనందా విర్భావో భవేద్యధా యావత్తావ న్మూర్ధని ధారయేత్
బ్రహ్మరంధ్రం పతివాయౌ నాధశ్చా ప్యద్యతే ఽనఘ

నాసా పుటములచే ఇంద్రియములు మూసికొని ఆనందము కలుగువరకు శిరస్సున ధరించవలెను. బ్రహ్మరంధ్రమును వాయువు చేరువరకు శిరస్సున ధరింపవలెను.

షణ్ముఖీముద్ర

స్వస్తి కాసన మాస్థాయ సమాహిత మనాస్తథా
అపానమూర్ధ్వ ముత్థాప్య ప్రణవేన శనైః శనైః
హస్తాభ్యాం ధారయేత్ సమ్యక్ కర్ణాది కరణానిచ
అంగుష్ఠాభ్యాం మునే శ్రోత్రే తర్జనీభ్యాంచ చక్షుషీ
ముద్రేయం షణ్ముఖీనామ శ్రద్ధయాకురు షణ్ముఖీం

ఇది దర్శనుపనిషత్తులో చెప్పబడినది స్వస్తికాసనమున కూర్చుండి నిశ్చల మనస్సుగలవాడై ఓంకారముతో మెల్ల మెల్లగా అపానవాయువును పైకిపొట్టి ఆకర్షించి లేపి రెండుచేతులతో చెవులు మొదలగు ఇంద్రియములనుమూసి అనగా ఓమునీ బొటనవ్రేళ్లతో చెవులను చూపుడువేళ్లతో కన్నులనుమూసి కొని చేయవలయును ఇది షణ్ముఖీముద్ర దీనిని శ్రద్ధగాచేయవలయును.

18 పంచదారణా ముద్ర-

దేహమధ్య గతే వ్యోమ్ని బాహ్యాకాశంతు ధారయేత్
ప్రాణే బాహ్యా నిలంతద్వత్, జ్వలనేచాగ్ని మోదరే
తోయం తోయాంశకే, భూమిభాగే మహామునే
హయరవల కారాఖ్యం మంత్రముచ్చారయేత్ క్రమాత్
ధారణైషా పరాప్రోక్తా సర్వపాప వినాశినీ

ఇపుడు ఆయిదు ధారణల ముద్ర చెప్పబడుచున్నది. శరీరమధ్యనున్న ఆకాశమందు వెలువలనున్న ఆకాశమును ధరింపవలెను. అట్లేప్రాణ వాయువునందు వెలుపలి వాయువును జఠరాగ్నియందు అగ్నిని, జలాంశ మందు జలమును భూమ్యాంశమందు భూమిని ధరింపవలెను. అనగావాని యందు ఆ భాగసూలను తలపవలెను. పిదప యం వం రం లం అను మంత్రమును క్రమముగా జపింప వలెను. ఈ మనోధారణ గొప్పది. ఇది సర్వ పాపములను పోగొట్టునది.

జాన్వంతం పృథివీహ్యంశో హ్యపాం పాయ్వంశ ఉచ్యతే
హృదయాంశస్తథాగ్న్యంశో భ్రూమధ్యాంతోఽనిలాంశకః
ఆకాశాంశస్తథా ప్రాజ్ఞ! మూర్ధాంశః పరికీర్తితః

మోకాళ్ళవరకు భూమిఅంశ, పాయు ప్రదేశమువరకు నీటిఅంశ హృదయము వఱకు అగ్నిఅంశ భ్రూమధ్యమువరకు గాలిఅంశ శిరస్సు వఱకు ఆకాశాంశ ఉండునని చెప్పబడినది.

బ్రహ్మాణం పృథివీభాగే విష్ణుంతోయాంశకే తథా
అగ్న్యంశే చ మహేశాన, మీశ్వరం చానిలాంశకే
ఆకాశాంశే మహాప్రాజ్ఞ ధారయేత్తు సదాశివమ్

భూమి అంశయందు బ్రహ్మను, నీటియంశయందు విష్ణువును అగ్నిఅంశయందు మహేశుని, గాలియందు ఈశ్వరుని, ఆకాశాంశయందు సదాశివుని, ధారణ చేయవలెను.

అనేన నరదేహేన స్వర్గేషు గమనాగమం
మనోగతిర్భవేత్తస్య ఖేచరత్వం నచాన్యథా

ఈ ధారణలచే ఈ నరదేహముతో స్వర్గమునకు రాకపోకలు కలుగును. సిద్ధించిన వానికి మనోగమనము, అదిగాకపోయినచో ఆకాశగమనమును గాని కలుగును.

19 పృథివీ ధారణాముద్ర

యత్తత్త్వం హరితాల కేశరచితం భౌమం లకారాన్వితం
వేదాంతం కమలాసనేన సహితం కృత్వా హృది స్థాపితం
ప్రాణంతత్ర విలీయపంచ ఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయేత్
ఏషాస్తంభకరీ సదా క్షితిజయం కుర్యాదధో ధారణాం

అరిదళముతో పూసినచోట భూమితత్త్వమైన లకారముతోగూడినట్లును బ్రహ్మతో గూడిన వేదాంత భాగమును హృదయమందు స్థాపించినట్లును ప్రాణవాయువును అక్కడ హృదయమున లయింపజేసి అయిదు ఘడియలు చిత్తములో ధారణ చేయవలెను. ఇది అధోభాగమును ధరించునది స్తంభకారియగు ముద్ర. ఇట్లేచేసి భూమిని భౌతికవిషయములను జయింపవలెను.

పార్థివీ ధారణాం ముద్రాం యః కరోతిచ నిత్యశః
మృత్యుంజయః స్వయం సోఽపి స సిద్ధో విచరేత భువి

ఈ భూమి ధారణా ముద్రను ఎవడు నిత్యము చేయునో వాడు స్వయముగా మృత్యుంజయుడై భూమిని సిద్ధుడై చరించును.

20 అంభసీ (జల) ధారణాముద్ర.

శంఖేందు ప్రతిమంచ కుంద ధవళం తత్త్వం కిలాలం శుభం
తత్పీయూష వకారబీజ సహితం యుక్తం సదా విష్ణునా
ప్రాణంతత్ర విలీయ పంచ ఘటికా శ్చిత్తాన్వితం ధారయేత్
ఏషా దుస్సహ తాప పాప హరిణీ స్యాదాంభసీ ధారణా

శంఖ చంద్రికాంతులతో సమానమైన మల్లెపువ్వువలె తెల్లనైన శుభమైన జల తత్త్వమును దానియందు అమృతరూపమైన వకార బీజములతోఁగూడినట్లును విష్ణువుతో సదా కూడినట్లు చేసి అందు ప్రాణమును లయింపఁజేసి అయిదు గడియలు చిత్తముతోఁ గూడినట్లు ధరింపవలెను. ఇది దుస్సహమైన తాప పాపములను హరించునట్టి అంభసీ (జల) ముద్ర

అంభసీం పరమాం ముద్రాం యోజానాతి సయోగవిత్
గభీరేచ జలే ఘోరే మరణం తస్య నోభవేత్

ఈ అంభసీ (జల) ముద్రను ఏ యోగి తెలిసికొనునో వాఁడు గంభీరమై ఘోర మైన జలముపఁ బడినను చావఁడు

ఇయంతు పరమా ముద్రా గోపనీయా ప్రయత్నతః
ప్రకాశాత్సిద్ధి హానిః స్యాత్సత్యం వచ్మి చతత్త్వతః

ఈ గొప్ప ముద్రను ప్రయత్న పూర్వకముగా గోపనీయమువల్ల ప్రకాశము చేసి నచో సిద్ధిహానికలుగు వాస్తవముగా సత్యము చెప్పుచున్నాను.

21 ఆగ్నేయ ధారణా ముద్ర-

యన్నాభిస్థిత మింద్రగోప సదృశం బీజం త్రికోణాన్వితం
తత్త్వం వహ్నిమయం ప్రదీప్తమరుణం రుద్రేణ యత్సిద్ధిదమ్

ప్రాణం తత్రవిలీయ పంచ ఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే
దేషా కాల గభీరభీతి హరణీ వైశ్వానరీ ధారణా

ఏదిబొడ్డుదగ్గర అర్ధపురుగులో నమమైత్రికోణమై ప్రకాశించు వహ్నితత్త్వమై ఎర్రనిదై రుద్రునితో సిద్ధిని గూర్చునదో అందు ప్రాణమును లయింపఁజేసి అయిదు గడియలు చిత్తముతో ధరింపవలెను. ఇది కాలుని గంభీరభీతిని పోగొట్టునది. ఇది వైశ్వానరాగ్ని ధారణ.

ప్రదీప్తే జ్వలితే వహ్నావపి చేతాసాధకః పతేత్
ఏతన్ముద్రా ప్రసాదేన స జీవతి న మృత్యుభాక్

మండిన యగ్నియందు ఈ సాధకుఁడు పడినను ఈ అగ్నేయా ముద్రా ప్రసాదముచే జీవించును చనిపోవఁడు

22 వాయవీ ధారణాముద్ర

యద్భిన్నాంజన పుంజసంభవ మిదం ధూమ్రావభాసం పరం
తత్త్వం సత్త్వమయం యకార విహితం యత్రేశ్వరో దేవతా
ప్రాణంతత్ర విలీయ పంచఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే
దేషాఖే గమనం కరోతియమినాం స్యాద్వాయవీ ధారణా

ఏది విడఁగొట్టిన కాటుకముద్దతో సమానమై ధూమ్రవర్ణమై శ్రేష్ఠమైన సత్త్వమయ తత్త్వము యకారబీజ మందుండినదో ఎందు ఈశ్వరుండు దేవతయో అక్కడ ప్రాణమును లయింపఁజేసి అయిదు గడియలు చిత్తమును ధరించినదో అదీ వాయవీ ధారణ. ఇది యతులకు అకాశ గమనమును గూర్చును.

ఇయంతు పరమాముద్రా జరా మృత్యు వినాశినీ
వాయునా మ్రియతే నాపిఖేగతేశ్చ ప్రదాయినీ

ఇది జరామృత్యువులఁ బోగొట్టు గొప్పముద్ర వాయువుచే మ్రింగఁబడదు. అకాశ గమనమును ఇచ్చునది.

శఠాయ భక్తి హీనాయనదేయా యస్యకస్యచిత్
దత్తేచ సిద్ధిహానిః స్యాత్సత్యంవచ్మి చండతే

శఠునికి భక్తిహీనునకు ఎవనికో యొకనికి ఈవిద్య ఇవ్వరాదు ఇచ్చినచో సిద్ధికి హానికలుగును నిజముగా చండా! చెప్పుచున్నాను వినుము.

23 ఆకాశ ధారణాముద్ర.

యత్సింధౌ వరశుద్ధ వారిసదృశం వ్యోమాఖ్య ముగ్భాసతే
తత్త్వం దేవసదా శివేన సహితం బీజం హకారాన్వితమ్
ప్రాణం తత్రనిలీయ పంచఘటికా శ్చిత్తాన్వితం ధారయే
దేషా మోక్షకవాట భేదనకరీ కుర్యాన్నభో ధారణామ్

ఏది సముద్రమందలి శ్రేష్ఠమైన స్వచ్ఛమైన నీటిలో సమానమై ఆకాశమను పేరుగలదై భాసించుచున్నదో అట్టి తత్త్వము సదాశివదేవునితోఁ గూడినదై హకార బీజము గలదై యున్నదో అక్కడ ప్రాణమును లయింపఁజేసి అయిదు గడియలు చిత్తమును ధారణచేయవలెను. ఇది ఆకాశధారణముద్ర మోక్షద్వారమును తెఱచునది.

ఆకాశ ధారణాం ముద్రాం యో వేత్తిస్మ యోగవిత్
న మృత్యు జరితేతస్య ప్రళయే నావసీదతి

ఎవఁడెట్టి ఆకాశధారణ ముద్రను తెలిసికొనునో వానికి మృత్యువు జరయు రావు ప్రళయ కాలమునఁగూడ చావఁడు

24 అశ్వినీ ముద్ర.

ఆకుంచయేద్గుద ద్వారం ప్రకాశయేత్పునఃపునః
సాభవేదశ్వినీ ముద్రాశక్తి ప్రబోధ కారిణీ

మలద్వారమును బిగించి మరలమరల తెఱవవలెను. అది అశ్వినీ ముద్ర యగును. అది శక్తిని మేల్కొలుపునది.

అశ్వినీ పరమాముద్రా గుహ్యరోగ వినాశినీ
బలపుష్టికరీ చైవా వ్యకాలమరణంహరేత్

ఈ ఆశ్వినీ ముద్ర గుహ్యరోగములను నశింపఁజేయునది బలమును పుష్టిని గూర్చును. అకాల మరణమును పోగొట్టును.

౭. పాశినీ ముద్ర-

కంఠ పృష్ఠే క్షిపేత్పాదౌ పాశవద్దృఢ బంధనమ్
సైవ పాశినీముద్రా శక్తి ప్రబోధకారిణీ

మెడవెనుక వైపుగా కాళ్లనిమిడ్చి పాశమువలె దృఢబంధనముగాఁ గొట్టవలెను. అదేపాశముద్ర శక్తిని మేల్కొలుపునది.

పాశినీ మహాముద్రా బలపుష్టి విధాయినీ
సాధనీయా ప్రయత్నేన సాధకైః సిద్ధికాంక్షిభిః

ఈ పాశినీముద్ర గొప్పది బలమును పుష్టినీ గూర్చునది సిద్ధినిగోరు సాధకులచే ప్రయత్నించి సాధింపఁ దగినది.

26 కాకిముద్ర-

కాకచంకూన దాస్యేన పిబేద్వాయుం శనైః శనైః
కాకిముద్రా భవేదేషా సర్వరోగ వినాశినీ

కాకి ముక్కువలె మంచిన నోటితో మెల్లమెల్లగా గాలిని పీల్చవలెను. ఇది కాకిముద్ర సర్వరోగములను నశింపఁజేయునది.

కాకిముద్రా పరాముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా
అస్యాః ప్రసాద మాత్రేణ న రోగీ కాకవద్భవేత్

ఇది గొప్పదైన కాకిముద్ర అన్నితంత్రములలో గుప్తముగా నున్నది. అన్ని రోగములను పోగొట్టును. దీనిఅనుగ్రహముచేత కాకివలెరోగములేనివాడగును.

27 మాతంగినీ ముద్ర-

కంఠదఘ్నే జలేస్థిత్వా నాసాభ్యాం జలమాహరేత్
ముఖాన్నిర్గమయేత్పశ్చాత్పునర్వక్త్రేణ చాహరేత్
నాసాభ్యాం రేచయేత్పశ్చాత్కుర్యాదేవం పునః పునః
మాతంగినీ పరాముద్రా జరామృత్యువినాశినీ

మెడవరకుగల నీటిలోనిల్చుండి ముక్కులతో నీటిని పీల్చవలెను, ముఖము నుండి వదలవలెను. మరలనోటితో పీల్చవలెను. ముక్కులతో విడువవలెను. ఇట్లు మాటిమాటికి చేయవలెను. ఇది గొప్పమాతంగినీముద్ర, జరామృతువుల పోగొట్టునది.

విరళే నిర్జనే దేశే స్థిత్వా చైకాగ్రమానసః
కుర్యాన్మాతంగినీం ముద్రాం మాతంగ ఇవజాయతే
యత్రయత్ర స్థితో యోగీ సుఖమత్యంత మశ్నుతే
తస్మాత్సర్వ ప్రయత్నేన సాధయేన్ముద్రికాం పరామ్

ఏకాంతమైన జనులు లేనిచోట ఏకాగ్ర చిత్తముగలవాడై యుండి మాతంగినీ ముద్రను సాధింవ వలెను. వాడు ఏనుగువంటి వాడగును. యోగి ఎక్కడెక్కడనున్నను ఎక్కువసుఖము పొందును. కనుక అన్నిప్రయత్నములతో ఈ ముద్రను సాధించ వలయును.

28 భుజంగినీ ముద్ర-

వక్త్రంతు కించి త్సుప్రసార్య చానిలం గళయాపిబేత్
సాభవేద్భు జగముద్రా జరామృత్యు వినాశినీ

నోరు అయితే కొంచెము ముందుకుచాపి గాలిని కంఠముతో పీల్చవలెను. అది భుజగీముద్ర, జరను చావును పోగొట్టును.

యావంతశ్చోదరే రోగా అజీర్ణాద్యా విశేషతః
తాన్సర్వాన్ నాశయేదాశు, యత్రముద్రా భుజంగినీ

ఎన్నియైతే పొట్టలో రోగములున్నవో విశేషించి అజీర్ణాది రోగములు గలవో అన్నిటిని ఈముద్ర శ్వరగా పోగొట్టును.

ఇయంతు ముద్రా పటలం కథితం చండ తే శుభమ్
వల్లభం సర్వసిద్ధానాం జరామృత్యు వినాశనమ్

చండా! నీకీ ముద్రాపటలము శుభమైనది చెప్పబడెను. సర్వసిద్ధులకు ఇది శుభము జరమృత్యువును పోగొట్టునది.

ఋజవే శాంత చిత్తాయ గురుభక్తి పరాయ తే
కులీనాయ ప్రదాతవ్యం భోగముక్తి ప్రదాయకమ్

ఋజువైన వానికి శాంత చిత్తునికి గురుభక్తి పరాయణునికి కులీనునికి ఇది చెప్పవలెను. ఇది భుక్తిని ముక్తిని ఇచ్చును.

న తస్య జాయతే మృత్యుస్తథాస్య జరాదికమ్
నాగ్నివారి భయం తస్య వాయోరపి కుతో భయమ్

వానికి మృత్యువు జరాదులు అగ్నిభయము వాయుభయమును గలుగవు.

కాసః శ్వాసః ప్లీహా కుష్ఠం శ్లేష్మరోగాశ్చ వింశతిః
ముద్రాణాం సాధనాచ్చైవ వినశ్యంతి న సంశయః

ఈ ముద్రలను సాధించుటవల్ల దగ్గు అయాసము ప్లీహము కుష్ఠు శ్లేష్మ రోగాలు ఇతవై పోవును. సంశయము లేదు.

బహునాకి ముక్తేన సారం వచ్మి చండ తే
నాస్తి ముద్రా సమం కించిత్సిద్ధిదం క్షితి మండలే

వేయి యెందుకు చండా! నీకుసారము చెప్పెదను. ముద్రలతో సమానమైన దదియు భూమండలమున లేదు.

పై ముద్రలవలన ఈ క్రింది ప్రయోజనములు కలుగునని వివరముగా శాండిల్యోపనిషత్తునందు చెప్పబడినది. వీనినను సరించి యోగదర్శనములో పతంజలి విభూతి వర్ణనమున అనేక సిద్ధులు చెప్పబడె.
లాభాలు:

తేనసర్వ క్లేశహానిః తతః పీయూషమిపతే
వి షశీర్యంతే క్షయ గుల్మ, గుదావృత్త, జీర్ణ
త్వాగ్ద్యదోషా వినశ్య తి. ఏష ప్రాణజయో
పాయః, సర్వమృత్యూ పఘాతకః

పై విధముగ చేసిన అన్ని కష్టములు పోవును. అమృతమువలె విషము జీర్ణ మగును. క్షయ, గుల్మము, గుదావృత్తము, జీర్ణించిన చర్మరోగములు నశించును. ఇది ప్రాణ జయోపాయము. అన్నిరకముల మృత్యువులను పోగొట్టును.

వామపాద పార్ష్ణిం యోనిస్థానేన యోజ్య
దక్షిణం చరణం పాయోరుపరి సంస్థాప్య వాయు
మాపూర్య హృదయే చుబుకం నిధాయ యోని
మా కుంచ్య మనోమధ్యే యథాశక్తి ధారయిత్వా
స్వాత్మానం భావయేత్. తేన అపరోక్ష సిద్ధిః

ఎడమకాలి మడమను మలద్వారము దగ్గర ఉంచి కుడికాలు ఎడమ తొడమీద వేసి గాలిపీల్చి, గడ్డమును గుండెపైన ఆనించి మలద్వారమును బిగించి యథాశక్తిగ మనస్సులోపల ఆత్మనుభావింప వలెను. ఇందువలన అపరోక్ష సిద్ధి కలుగును.

శ్లో॥ బాహ్యప్రాణం సమాకృష్య, పూరయి త్వోదరేస్థితం
నాభిమధ్యే నాసాగ్రే పాదాంగ్టేచ యత్నతః
ధారయేన్మనసా ప్రాణం సంధ్యాకాలేషు వా సదా
సర్వరోగ వినిర్ముక్తో భవేద్యోగీ గతక్లమః

వెలుపలినుండి ప్రాణవాయువును పీల్చి పొట్టలో నిలిపి నాభి మధ్యమునందు ముక్కు చివర, కాలి బొటన వ్రేలిపైన, మనసుతో ప్రయత్న పూర్వకముగ ప్రాణమును సంధ్యాకాలమునందుగాని, ఎల్లపుడుగాని నిలుపవలెను. అప్పుడు అన్ని రోగములనుండి విడివడి శ్రమపోయి యోగి యగును.

నాసాగ్రేవాయుజయం భవతి. నాభిమధ్యే
సర్వ రోగ వినాశః, పాదాంగుష్ఠ ధారణాత్, శరీరలఘుతా భవతి.

ముక్కుచివర నిలిపినప్పుడు వాయుజయము కలుగును. నాభిమధ్యనిలిపినప్పుడు అన్నిరోగములు పోవును. కాలి చివర నిలిపినప్పుడు శరీరము తేలికవడును.

రసనా ద్వాయు మాకృష్యయః పిబేత్సతతం నరః
శ్రమదాహేతు నస్యాతాం నశ్యంతి వ్యాధయస్తథా
సంధ్యయోర్బ్రాహ్మణః కాలే వాయు మాకృష్యయ. పిబేత్
త్రిమాసాత్తస్య కళ్యాణీ జాయతే వాక్ సరస్వతీ

నాలుకనుండి గాలిపీల్చి ఎప్పుడును మ్రింగినచో వానికి శ్రమము దాహము కలుగవు. రోగములు నశించును, సంధ్యాకాలములలో బ్రాహ్మణుడు గాలి పీల్చి మ్రింగినచో మూడునెలలలో వాని వాక్కు శుభమగును,

ఏవం షణ్మాసాభ్యాసాత్సర్వ రోగనివృత్తిః
జిహ్వయా వాయుమానీయ, జిహ్వమూలే నిరోధయేత్
యః పిబేదమృతం విద్వాన్స సకలం భద్రమశ్నుతే

ఇట్లు ఆఱునెల్లలు అభ్యసించినచో అన్ని రోగములు పోవును. నాలుకతో గాలి పీల్చి నాలుక మొదట నిలిపినచో సర్వరోగమ్ములు పోవును. నాలుకతో గాలి పీల్చి నాలుకమొదట నిలిపి ఆ యమృతము మ్రింగినచో సకల భద్రములు పొందును

అత్మన్యాత్మాన మిడయా ధారయిత్వా భ్రువోఽంతరే
విభేద్య త్రిదశాహారం వ్యాధిస్థోపి విముచ్యతే

తనయందు తన్ను ఇడాద్వారమున నిలిపి కన్బొమ్మలమధ్య త్రిదశాహారమును త్రాగినచో వ్యాధులున్న వాడైనను విడువ బడును.

వ్యాధిముక్తి

నాడీభ్యాం వాయుమారోప్య నాభౌతుందస్య పార్శ్వయోః
ఘటికైకాం వహేద్యస్తు, వ్యాధిభిః స ముచ్యతే

నాడులద్వారా గాలిపీల్చి నాభియందు తుందము ఇడా పింగళల యొక్క ప్రక్క ఒక ఘడియ ఉంచినచో రోగములురావు.

మాసమేకం త్రిసంధ్యంతు జిహ్వయారోప్య మారుతం
విభేద్య త్రిదశాహారం ధారయేత్తుంద మధ్యమే
జ్వరాః సర్వేపి నశ్యంతి విషాణి వివిధానిచ
ముహూర్త మపియో నిత్యం నాసాగ్రే మనసాసహ
సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మ శతార్జితం

ఒకనెల మూడు సంధ్యలందు నాలుకతో గాలినిపీల్చి త్రిదశాహారమును త్రాగి తుందమధ్యమందు నిలిపినచో జ్వరములన్ని నశించును, సర్వవిషములు జీర్ణమగును. ముహూర్తమైన నాసాగ్రమందు మనస్సునిలిపినచో వాడు జన్మ శతములలో సంపాదించిన పాపమును కూడ దాటును.

ఇది ముద్రాప్రకరణము.

ఇంక ఏడవ ప్రకరణము ప్రత్యాహారము

అతః సంప్ర వక్ష్యామి ప్రత్యాహారక ముత్తమం
యస్య విజ్ఞాన మాత్రేణ కామాది రిపునాశనం

ఇంక ఇపుడు ఉత్తమమైన ప్రత్యాహారమును చెప్పెదను. దానిని తెలిసికొన్నంత మాత్రముచేత కామ క్రోధాదులైన యరిషడ్వర్గమును జయింపవచ్చును.

ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః
బలా దాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే

కన్ను మొదలయిన యింద్రియములు రూపము మొదలైన విషయములందు స్వభావ సిద్ధముగా చరించి చూచుచుండగా వానిని బలముగా వెనుకకు మరలించుట ప్రత్యాహార మనబడును. చూచినది, విన్నది, నిన్నది, తాకినది, వాసన చూచినది, సర్వము ఆత్మయేయని గ్రహించి వానియందు నియమముగ చరించుచు వానికి లొంగకుండుట ప్రత్యాహారమని భావము. మన యింద్రియము లన్నింటిని నిగ్రహించి ఆయావస్తువుపైపు వెళ్ళనీయక యుండవలె నన్నమాట.

యతో యతో నిశ్చరంతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్
తతస్తతో నియ మ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

చంచలము స్థిరముకాని మనస్సు ఎక్కడెక్కడనుండి బయలు దేరునో అక్కడక్కడే దానిని నియమించి ఆత్మయందే వశపరచ వలెను.

పురస్కారం తిరస్కారంసు శ్రావ్యంవా భయానకమ్
మనస్తస్మాన్నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

స్తుతినిగాని నిందనుగాని, శుభమునుగాని భయమునుగానినరే దానినుండి మనస్సును నియమించి ఆత్మకు వశమును జేయవలెను.

సుగంధే వాపి దుర్గంధే మనో ఘ్రాణేషు జాయతే
తస్మాత్ప్రత్యాహరే దేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

ముక్కులలో సుగంధ మందుగాని దుర్గంధమందుగాని మనస్సు ప్రవర్తించు చుండునుక దానిని వెనుకకు మరలించి ఆత్మకు వశము చేయవలెను.

మధురామ్ల కట్వాదిభ్యః అసంగతం యదామనః
తస్మాత్ప్రత్యా హరే దేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్

తీపి, పులుపు, వగరు, వగరు, చేదు మొదలైన రుచులను ఎపుడు మనస్సు పొందునో అపుడు దానినుండి మనస్సును మరలించి ఆత్మ వశమొనరింప వలెను.

స్థిరమాత్మ దృఢం కృత్వా అంగుష్ఠేన సమాహితః
ద్వే గుల్ఫే తు ప్రకుర్వీత జంఘే చైవత్రయ స్త్రియః
ద్వేజానునీ తథోరూద్వేగుదే శిశ్నే త్రయ స్త్రయః
పాయోరా యతనం తత్రనాభిదేశే సమాశ్రయేత్

ఆత్మను (మనస్సును) దృఢముగాఁ జేసికొని చిటికెనవేలు అనామికవేళ్లతోఁ గూడిన బొటన వ్రేలితో ముక్కును మూసుకొని రెండు మడమలపైని గాలిని ఉంచి ధారణను చేయవలెను అట్లే జంఘలయందు మూడుమూడుసార్లు దృష్టి మనః ప్రాణమునగాలినినిలిపి ధారణ చేయవలయును. మోకాళ్లను తొడలను పిరుదులను శిశ్నమునందును మూలాధార స్వాధిష్ఠానములందు గాలిని నిలిపి మూడుమూడు సార్లు దృష్టి మనః ప్రాణములనుఉంచి వాని జయము వఱకు ఉంచవలయును

తత్రనాడి సుషుమ్నాతు నాడీభిర్బహుభి ర్వృతా
తత్రరక్తాంచ పీతాంచ కృష్ణాంతామ్రాం విలోహితాం
అతి సూక్ష్మాంచ తన్వీంచ శుక్లాం నాడీం సమాశ్రయేత్

అక్కడ పదినాడులలోఁ గూడిన సుషుమ్నానాడి ఉన్నది. అక్కడి ఎఱుపు పసుపు, నలుపు తామ్రము లోహపు రంగుగలిగి అతి సూక్ష్మమైన సన్నని తెల్లని నాడిని ఆశ్రయించవలెను.

తత్ర సంచారయేత్ ప్రాణాన్ ఊర్ణనాభీవ తంతునా
తతో రక్తోత్పలాభాసం హృదయాయతనం మహత్
దహరం పుండరీకం తత్ వేదాంతేషు నిగద్యతే
తద్భిత్వా కంఠమాయాతి తన్నాడీం ప్రపూరయేత్

దారముతోపాటు సాలెపురుగువలె అక్కడి సుషుమ్నయందు ప్రాణాదులను సంక్రమింపఁ జేయవలెను. ఆ సుషుమ్నా మార్గమునుండి రక్తోత్పలమువంటి నాడికంటె గొప్పదగు హృదయ స్థానమందు వేదాంత ప్రోక్తమైన దహరమైన పుండరీక వేశ్మయందు సుషుమ్నానాడీ సమర్పిత హృదయమందు-దృష్టి మనః ప్రాణములను ఉంచి ధారణ చేయువలెను. పిదప ఆ హృదయ పద్మమును భేధించుకొని కంఠమును మరి ఆ కంఠమునుండి మరలి భ్రూమధ్యమును మరలి ఆజ్ఞాచక్రము దానినుండి మరలి మరల సహస్రారచక్రమునుండి పూరింపవలెను.

ఇది ప్రత్యాహార ప్రకరణము

ం — ం

ధ్యానము

మనస్సంకల్పకం ధ్యాత్వా సంక్షిప్యాత్మని బుద్ధిమాన్
ధారయిత్వా తథాత్మానం ధారణా సంప్రకీర్తితా

మనస్సులో సంకల్పించిన రూపాదులను ధ్యానించి వానిని ఆత్మ బుద్ధిలో మంతుడు సంక్షేపించి ఆత్మను ధరించుట ధారణ అనబడును.

మనసస్తు పదంగుష్ఠం సుతీక్ష్ణం బుద్ధినిర్మలమ్
పాదస్యోపరి యన్మర్మ తద్రూపం నామచింతయేత్

మనస్సుకంటెనైతే మిక్కిలి గుహ్యమైన సుతీక్ష్ణమై బుద్ధియందు నిర్మలమైన స్థానము గలదు. విశ్వ విరాడ్గోత్రాది పాదజాతమునకు పైని ఏమర్మము గలదో దాని రూపమును నామమును చింతింపవలెను.

మనోధారేణ తీక్ష్ణేణ యోగ మాశ్రిత్య నిత్యశః
ఇంద్ర వజ్ర మితిప్రోక్తం మర్మజంఘానుకృంతనమ్
తద్ధ్యాన బలయోగేన ధారణాభి ర్నికృంతయేత్

ఇట్టి తీవ్రమైన మనోధారణచే నిత్యము యోగము నాశ్రయించి ఇంద్ర వజ్ర మను పేరుగలిగిన మర్మజంఘలను భేదించుట(భ్రమలను ఛేధించుట)చేతన కంటె నితరమైన భ్రమను ఆ బ్రహ్మమును నేనే అను ధ్యానముచేత దానితో గూడిన పదాంగుష్ఠము మొదలు సహస్రారము వఱకుఁగల ధారణలచేత తన కంటే నితరమైన భ్రమను భేదింపవలెను. ఇట్లుభేదించుచు 72వేల నాడులను భేదించి వానిలో స్థిరముగానున్న సుషుమ్నను గ్రహించి దానిద్వారా మోక్ష కవాటమును తెఱవ వలెను. నేనుబ్రహ్మమును అను జ్ఞానమును పొందవలెను.

ధ్యాన యోగము

స్థూలం జ్యోతిస్తదా సూక్ష్మం ధ్యానస్య త్రివిధం విదుః
స్థూలం మూర్తిమయం ప్రోక్తం జ్యోతిస్తేజో మయం తథా
సూక్ష్మం బిందుమయం బ్రహ్మ కుండలీ పరదేవతా

రూప ధ్యానము, స్థూలము, జ్యోతి, సూక్ష్మము, అని మూడు విధములు. రూప ముతోఁ గూడినది. స్థూలము, తేజస్సుతోఁ గూడినది జ్యోతి, బిందురూప మైన బ్రహ్మము సూక్ష్మము, మరియిక ఆ కుండలిని పరదేవతయే.

స్వకాయ హృదయే ధ్యాయే త్సుధాసాగరముత్తమమ్
తన్మధ్యే రత్నదీపంతు సురత్న వాలుకా మయమ్
నీ పోప వన సంకులై ర్వేష్టితం పరిఖా ఇవ
మాలతీ మల్లికా జాతీ కేసరైశ్చం పకైస్తథా
పారిజాతైః స్థల పద్మై ర్గంధా మోదిత దిఙ్ముఖైః

మన శరీరమున, హృదయమున ఉత్తమ మైన అమృత సముద్రమున్నది. దానిమధ్య మంచి రత్నములనెడి యిసుక రేణువులుగల రత్న ద్వీపము గలదు. అక్కడి యుద్యానము ఆగడ్తల వంటి కడిమి తోటలతోను మాలతి మల్లె జాజిపూవుల కింజల్కముల తోడను సంపెంగల తోడను పారిజాతముల గంధములచే గుభాళించు దిఙ్మండలముగల మెట్టతామర పువ్వులతోడను చుట్టుకొనంబడి యున్నది.

తన్మధ్యే సంస్మరే ద్యోగీ కల్పవృక్షం మనోహరమ్
చతుశ్శాఖా శ్చతుర్వేదం నిత్యపుష్ప ఫలాన్వితమ్

దానినడుమ యోగి అందమైన కల్పవృక్షమును మనస్సులో భావింపవలెను. అది నాలుగు కొమ్ములనెడి నాలుగు వేదములతోను నిత్య పుష్ప ఫలముల తోను గూడియున్నది.

భ్రమరాః కోకిలా స్తత్ర గుంజంతి నిగదంతిచ
ధ్యాయేత్తత్ర స్థిరోభూత్వా మహామాణిక్య మండపమ్

అక్కడ తుమ్మెదలు కోయిలలు ధ్వని చేయుచు పలుకు చున్నవి. అక్కడి స్థిరముగామండి మహామాణిక్య మయమైన మండపమును ధ్యానింపవలెను.

తన్మధ్యే సంస్మరేద్యోగీ పర్యంకం సుమనోహరమ్
తత్రేష్ట దేవతాం ధ్యాయేత్తద్ధ్యానం గురుభాషితమ్

దానినడుమ చాలఅందమైన మంచమును ధ్యానింపవలెను. అక్కడ గురుపు చెప్పినధ్యానమున తను ఇష్టదేవతను ధ్యానింపవలెను.

యస్య దేవస్య యద్రూపం యథా భూషణ వాహనమ్
తద్రూపం ధ్యాయతే నిత్యం స్థూలధ్యానమిదం విదుః

నితఏ దేవతకు ఏరూపమ్ము, ఏ భూషణ వాహనాదులున్నవో వాని మురూపమ్యము ధ్యానింపవలెను ఇది స్థూల ధ్యానము. ఇంకొకరకము :-

సహస్రారే మహాపద్మే కర్ణికాయాం విచింతయేత్
విలగ్న సహితం పద్మం ద్వాదశైర్ద్వారశ భిర్యుతమ్

సహస్రారమందు మహాపద్మమందు కర్ణికయందు ధ్యానింపవలెను. పండ్రెం డు రేకుల పద్మమును ధ్యానింప వలెను.

శుక్లవర్ణం మహాతేజో ద్వాదశైర్బీజ భూషితమ్
హస కమల వరయుం హసక్ష్ఫ్రేం యధాక్రమమ్
తన్మధ్యే కర్ణికాయాంతు అకథాది రేఖాత్రియమ్
హాళక్ష కోణ సంయుక్తం ప్రణవంతత్ర వర్తతే

తెల్లని వర్ణము గలిగిన మహాతేజస్సుగల పండ్రెండు బీజముల హసక్షమల వరహసల ప్రియుం అను బీజాక్షరములను క్రమముగా వాని కర్ణికయందు అ క థ అనుమూడు గీతలును గలవు. వానిమధ్య హాళక్ష అను వానికోణము తోగూడిన ప్రణవము గలదు. అబీజాక్షరములకు ం సున్నకలిసి హంసం అను నట్లు ధ్యానింప వలెను.

నాదబిందుమయం పీఠం ధ్యాయేత్తత్ర మనోరమం
తత్రోపరి హంస యుగ్మం పాదుకా తత్ర వర్తతే

అక్కడనున్న నాదబిందు మనోహరమైన అందమైన పీఠమును ధ్యానింప వలెను. ఇక్కడ పైనిరెండు హంసలు, పాదుకయు గలవు.

ధ్యాయేత్తత్ర గురుం దేవం ద్విభుజం త్రిలోచనమ్
శ్వేతాంబరధరం దేవం శుక్లగంధాను లేపనమ్
శుక్లపుష్ప మయం మాల్యం రక్తశక్తి సమన్వితమ్
ఏవం విధ గురుధ్యానాత్ స్థూలధ్యానం ప్రసిద్ధ్యతి

అక్కడ యోగి రెండుచేతులు మూడుకళ్లు తెల్లని బట్టగలిగి తెల్లనిగంధము పూసికొన్న తెల్లని పువ్వుల రక్తశక్తిగలమాలను ధరించిన గురుదేవును ధ్యానింపవలెను. ఇటువంటి గురుధ్యానమువల్ల స్థూల ధ్యానము ప్రసిద్ధమగును.

జ్యోతిర్ధ్యానము

స్థూలధ్యానంతు కథితం తేజో ధ్యానం శృణుష్వమే
యద్ధ్యానేన యోగసిద్ధి రాత్మ ప్రత్యక్ష మేవచ

స్థూల ధ్యానమననేమో చెప్పఁబడినది. ఇంక తేజో ధ్యానము చెప్పెదను దానిని వినుము దాని ధ్యానముచేత యోగసిద్ధియును ఆత్మ ప్రత్యక్షమును కలుగును.

మూలాధారే కుండలినీ భుజగాకార రూపిణీ
తత్రతిష్ఠతి జీవాత్మా ప్రదీప కలికా కృతిః
ధ్యాయేత్తేజోమయం బ్రహ్మతేజో ధ్యానం పరాత్పరమ్

మూలాధార చక్రమందు పాము ఆకారముగల కుండలిని కలదు. అక్కడ దీపపు మొగ్గవంటి జీవాత్మ యున్నది. అక్కడి తేజోరూపమైన బ్రహ్మమును ధ్యానింప వలెను ఆది పరాత్పరమైన తేజో ధ్యానము.

ఇంకొకరకము -

భ్రువోర్మధ్యే మనఊర్ధ్వే యత్తేజః ప్రణవాత్మకమ్
ధ్యాయేజ్జ్వాలావళీ యుక్తం తేజోధ్యానం తదేవహి

కనుబొమ్మలపైని మనస్సుకు పైని ప్రణవ రూపమైన ఏతేజస్సుగలదో అట్టి జ్వాలల జాలముతోఁ గూడిన తేజస్సును ధ్యానింప వలెను. అదే తేజోధ్యాన మనగా.

సూక్ష్మ ధ్యానము

తేజోధ్యానం శ్రుతంచండ! సూక్ష్మ ధ్యానం శృణుష్వమే
బహుభాగ్య వశాద్యస్య కుండలీ జాగ్రతీ భవేత్

చండ! తేజోధ్యానమును వింటివి. సూక్ష్మ ధ్యానమును జెప్పెదను వినుము. దాని గొప్ప భాగ్యవశమువల్ల కుండలి మేల్కొన్నది అగును.

ఆత్మనా సహయోగేన నేత్రరంధ్రా ద్బహిర్గతా
విహరేద్రాజ మార్గేచ చంచలత్వా న్నదృశ్యతే

ఆత్మతో సహయోగముచేత నేత్రరంధ్రము నుండి బయలు దేరినదై రాజ మార్గమందు విహరించును. అది చంచలముగాన గనిపింపదు

శాంభవీ ముద్రయా యోగో ధ్యానయోగేన సిధ్యతి
సూక్ష్మ ధ్యాన మిదం గోప్యం దేవానామపి దుర్లభమ్

శాంభవీ ముద్రచేత ధ్యానయోగము చేత యోగము సిద్ధించును. ఇది సూక్ష్మ ధ్యానము ఇది దేవులకును దుర్లభము.

స్థూలధ్యానా చ్ఛతగుణం తేజోధ్యానం ప్రచక్షతే
తేజోధ్యానాల్లక్ష గుణం సూక్ష్మధ్యానం పరాత్పరమ్

స్థూల ధ్యానముకంటె సూక్ష్మ ధ్యానము లక్షరెట్లు గొప్పది.

అల్పాహారో యదిభవే, దగ్నిర్దేహం హరేత్ క్షణాత్

అవసరమైనదానికంటే మిక్కిలి తక్కువఆహారము తీసికొన్నచో ఆయోగాగ్ని దేహమును క్షణములో నశింప జేయును. కాన అవసరమైన ఆహారము మాత్రము తప్పక తీసికొనవలెను.

ఇది ధ్యాన ప్రకరణము

ఎనిమిదవ ప్రకరణము

సమాధి యోగము-

సమాధిశ్చ పరోయోగో బహుభాగ్యేన లభ్యతే
గురోః కృపా ప్రసాదేన ప్రాప్యతే గురుభక్తితః

సమాధి యోగము గొప్ప యోగము బహు భాగ్యము చేతనే లభించు గురువు యొక్క యనుగ్రహముచేతను గురుభక్తివల్లను దొరకును.

విద్యా ప్రతీతిః స్వగురు ప్రతీతిరాత్మ ప్రతీతిర్మనసః ప్రబోధః
దినే దినే యస్య భవేత్సయోగీ సుశోభ నాభ్యాస ముపైతి సద్యః

రోజురోజు ఎవనికి విద్యలభించునో గురువు లభించునో, ఆత్మప్రతీతమగునో, మనస్సునకు ప్రబోధము కలుగునో ఆయోగి మంచిరమణీయమైన యభ్యాసమును పొందును.

ఘటాద్భిన్నం మనః కృత్వా చైక్యం కుర్యాత్ పరాత్మని
సమాధింతం విజానీయాన్ముక్త సంజ్ఞో దశాదిభిః

మనస్సును శరీరము కంటెవేరై దానిని గాంజేసి పరమాత్మయందు దానిని ఐక్యము చేయవలెను అపుడు దానిని సమాధియని తెలియవలెను. అపుడు వాడు జ్ఞాన కర్మేంద్రియదశ వ్యాపారముల నుండి విడుదల పొందును.

అహం బ్రహ్మ నచాన్యోఽస్మి బ్రహ్మైవాహం న శోకభాక్
సచ్చిదానంద రూపోఽహం నిత్య ముక్తః స్వభావవాన్

నేను బ్రహ్మమునేకాని యింకొకటికాను. నేను బ్రహ్మమునే. నాకు శోకము లేదు. సచ్చిదానంద రూపుఁడను నిత్యము ముక్తి పొందినవాడను, నాస్వభావము (ఆత్మభావము) కలవాడను.

హఠయోగ ప్రదీపికలో నిట్లు చెప్పఁబడినది-

సర్వచింతాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా
నాద ఏవాను సంధేయో యోగసామ్రాజ్య మిచ్ఛతా

సర్వవిధ చింతలనువిడిచి ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో యోగ సామ్రాజ్యమును గోరువానిచే నాదమె అను సంధానము(ధానము) చేయదగినది.

కాష్ఠే ప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేన సహ శామ్యతి
నాదే ప్రవర్తితం చిత్తం నాదేన సహలీయతే

కణ్ణియందు ప్రవర్తించిననిప్పు కణ్ణితోనే శమించి పోవును అట్లే నాదమందు ప్రవర్తించిన మనస్సు నాదములోనే అణిగిపోవును.

అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్య ఉపలభ్యతే
ధ్వనేరంతర్గతం జ్ఞేయం జ్ఞేయస్యాంతర్గతం మనః
మనస్తత్రలయంయాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్

అనాహతము దేనిచేతను కొట్టఁబడక సహజముగానున్న శబ్దమునకు ఏధ్వని లభించుచున్నదో ఆధ్వనికిలోపల జ్ఞేయమను చైతన్యముగలదు. దానిలోమనస్సుగలదు. అక్కడ మనస్సు లయించును. అదేవిష్ణువుయొక్క పరమపదము

శాంభవ్యాచైవ ఖేచర్యా భ్రామర్యా యోనిముద్రయా
ధ్యానం నాదం, రసానందం లయసిద్ధి శ్చతుర్విధా
పంచధా భక్తియోగే మనోమూర్ఛాచ షడ్విధా
షడ్విధోఽయం రాజయోగః ప్రత్యేక మవధారయేత్

శాంభవి ఖేచరి భ్రామరి యోనిముద్ర వీనితోఁగలిసినధ్యానము నాదముఁ రసానందము లయసిద్ధియుఅని నాలుగువిధములు భక్తినిబట్టి అయిదు విధములు ఆరువిధములు అగును. ఇట్లు రాజయోగము ఆరు విధములు ప్రత్యేకవము.

ధ్యాన యోగసమాధి-

శాంభవీం ముద్రికాం కృత్వా ఆత్మప్రత్యక్ష మానయేత్
బిందు బ్రహ్మమయం దృష్ట్వా మనస్తత్ర నియోజయేత్

శాంభవీ ముద్రవేసి ఆత్మను ప్రత్యక్షము చేసికొనవలెను. బిందువునందు మనస్సు బ్రహ్మమయముగ జూచి అక్కడ మనస్సునుంచవలెను.

ఖమధ్యేకురుచాత్మానమాత్మమధ్యేచ ఖంకురు
ఆత్మాన ఖమయం దృష్ట్వా నకించిదపి బుధ్యతే
సదాఽఽనంద మయో భూత్వా సమాధిస్థోభవే న్నరః

ఆకాశమధ్య అనగా శూన్యమందు ఆత్మను, ఆత్మమధ్యను ఆకాశమును చేయుము ఆకాశమయ్యమైన ఆత్మను జూచిన ఇంకేమియు తెలియదు. సదా ఆనంద మయుండై నరుండు సమాధియందున్న వాడగును.

అల్పాహారో యది భవేదగ్ని ర్దేహం హరేత్ క్షణాత్

మరియు శరీరమునకు కావలసిన దానికంటే మిక్కిలి తక్కువ ఆహారము తీసుకొన్నచో అగ్ని దేహమును వెంటనే తగుల బెట్టును. ఇదియోగసాధనలో ముఖ్యము.

నాదయోగ సమాధి.

ఖేచరీముద్రా సాధనాత్ రసనోర్ధ్వ గతా యదా
తదా సమాధి సిద్ధిః స్యాద్ధిత్వా సాధారణ క్రియామ్

ఖేచరీముద్రను సాధించుట వలన నాలుక పైకివెళ్లినచో అపుడుసాధారణ వ్యాపారమును విడిచి సమాధిసిద్ధి పొందును.

రసనానంద యోగసమాధి

అనిలం మంద వేగేన భ్రామరీ కుంభకం చరేత్
మందం మందం రేచయేద్వాయుం భృంగనాదం తతో భవేత్

మంద వేగముతో గాలి భ్రామరి కుంభముగా నడువ వలెను. మంద మందముగా గాలిని విడువ వలెను. పిదప భృంగ నాదమగును.

అంతస్థంభ్రామరీనాదం శ్రుత్వా తత్రమనో నయేత్
సమాధిర్జాయతే తత్ర చానందః సోహమిత్యతః

లోపలి భ్రమరీ నాదమునువిని అక్కడ మనస్సును నడప వలెను. అక్కడ ఆతడే నేనను సమాధి కలుగును.

లయసిద్ధి యోగసమాధి

యోనిముద్రాం సమాసాద్య స్వయం శక్తి మయో భవేత్
స శృంగార రసేనైవ విహరే త్పరమాత్మని

యోనిముద్రను పొంది స్వయముగా శక్తిమయుఁడగును అతఁడు శృంగార రసముతోనే పరమాత్మయందు విహరింప వలెను.

ఆనంద మయః సంభూత్వా ఐక్యం బ్రహ్మణి సంభవేత్
అహం బ్రహ్మేతి చాద్వైత సమాధిస్తేన జాయతే

ఆనంద మయుఁడై బ్రహ్మయందు లీనము కావలెను. నేనే బ్రహ్మము అను అద్వైత సమాధి దానిచేఁ గలుగును.

భక్తియోగ సమాధి

స్వకీయ హృదయే ధ్యాయే దిష్టదేవ స్వరూపకమ్
చింతయేద్భక్తి యోగేన పరమాహ్లాద పూర్వకమ్

తన హృదయమందు ఇష్ట దేవతా స్వరూపమును ధ్యానింప వలెను. భక్తి యోగము చేత పరమానంద పూర్వకముగా చింతింప వలెను.

ఆనందాశ్రు పులకేన దశాభావః ప్రజాయతే
సమాధిః సంభవే త్తేన సంభవేచ్చ మనోన్మనీ

ఆనందాశ్రువులు పులకాంకురములు కలుగుటచే దశేంద్రియాతీత స్థితి కలుగును దానిచే సమాధి మనోన్మన్యవస్థయు కల్గును

రాజయోగ సమాధి.

మనోమూర్ఛాం సమాసాద్య మనఆత్మ నియోజయేత్
పరాత్మనః సమాయోగా త్సమాధిం సమవాప్నుయాత్

మనస్సు మూర్ఛావస్థను పొందగా మనస్సు ఆత్మయందుంచ వలెను. పర మాత్మ సంయోగమువల్ల సమాధిని పొందును.

జలే విష్ణుః స్థలే విష్ణుః విష్ణుఃపర్వతమస్తకే
జ్వాలా మాలాకులే విష్ణుః సర్వంవిష్ణు మయం జగత్

జలమందు విష్ణువు స్థలమందు పర్వత శిఖరమందు విష్ణువే జ్వాలమాలలచే నిండిన చోటను విష్ణువె. జగత్తంతయు విష్ణుమయమె

భూచరాః ఖేచరాశ్చామీ యావంతో జీవజంతవః
వృక్షగుల్మలతావల్లీ తృణాద్యా వారి పర్వతాః
సర్వం బ్రహ్మ విజానీయాత్సర్వం పశ్యతి చాత్మని

భూచరములు ఆకాశచారము జీవజంతువు లేవేని యున్నవో అవన్నియు చెట్లు పొదులు తీగెలు గడ్డి మొదలగునవి. నీరు కొండలు అన్నియు అ త యును బ్రహ్మగా తెలియవలయును, అన్నిటిని ఆత్మయందు చూచును.

స్వదేహే పుత్రదారాది బాంధవేషు ధనాదిషు
సర్వేషు నిర్మమో భూత్వా సమాధిం సమవాప్నుయాత్

తన శరీరములో కొడుకులు భార్య మొదలగు బంధువులు ధనాదులు అన్నియు నాది అనవది లేకుండ సమాధిని పొందవలెను.

ఇతితే పధితం చండ సమాధి ర్దుర్లభః పరః
యం జ్ఞాత్వాన పునర్జన జాయతే భూమి మండలే

ఇట్లు చండా! దుర్లభమైన గొప్ప సమాధినీకుం జెప్పబడినది దానిని తెలిసి కొన్నచో భూమండలమందు తిరిగి పుట్టుట కలుగదు.

సమాధిని గూర్చి హఠయోగ ప్రదీపిక యిట్లుచెప్పుచున్నది

రాజయోగః సమాధిశ్చ ఉన్మనీచ మనోన్మనీ
అమరత్వం లయస్తత్వం శూన్యాశూన్యం పరం పదమ్

అమనస్కంతథాఽ ద్వైతం నిరాలంబం నిరంజనమ్
జీవన్ముక్తిశ్చ సహజాతుర్యా చేత్యేకవాచకాః

1. రాజయోగము 2. సమాధి 3. ఉన్మనీ 4. మనోన్మనీ 5. అమరత్వము 6. లయము 7. తత్త్వము 8. శూన్యాశూన్యము 9. పరమపదము 10. అమనస్కము 11. అద్వైతము 12. నిరాలంబము 13. నిరంజనము 14. జీవన్ముక్తి 15. సహజము 16. తుర్యము అనునవి సమానార్థకములు.

సలిలే సైంధవం యద్వత్సామ్యం భజతియోగతః
తథాత్మ మనసో రైక్యం సమాధిరభిధీయతే

నీటిలో ఉప్పు కలిసిపోవుట వలన సామ్యము నొందునో, అట్లు ఆత్మయు మనస్సు రెండును ఒకటిగా అయిపోవుటే సమాధి అని చెప్పబడును.

యదా సంక్షీయతే ప్రాణో మానసంచ ప్రలీయతే
తదా సమరసత్వంచ సమాధి రభిధీయతే

ఎప్పుడు ప్రాణము క్షయ మొందునో మనస్సు కూడయించునో అపుడు సమమైన స్థితిలో నుండును. దానిని సమాధి అందురు.

వివిధై రాసనైః కుంభై ర్విచిత్రైః కరణైరపి
ప్రబుద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణః శూన్యే ప్రలీయతే

వివిధాసనములచేత విచిత్ర కుంభకములచేత మనోముద్రాది కరణములచేత మహాశక్తి కుండలిని మేల్కొనగా ప్రాణము శూన్యమందు లీనమగును.

సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే శూన్యే విశతి మానసమ్
తదాసర్వాణి కర్మాణి నిర్మూలయతి యోగవిత్

ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రసరింపంగా మనస్సు శూన్యమును ప్రవేశింపంగా అపుడు సర్వకర్మలను యోగవేత్త నిర్మూలించును.

రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః
రసోబద్ధో మనోబద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి

పాదరసము మనస్సును స్వభావ సిద్ధముగా చంచలములు పాదరసమును బద్ధము చేసినను మనస్సును బంధించినను అన్నియు సిద్ధించును.

మనస్థైర్యేస్థిరో వాయుస్తతో బిందుః స్థిరో భవేత్
బిందుస్థైర్యాత్సదా సత్త్వం పిండస్థైర్యం ప్రజాయతే

మనస్సు స్థిరముకాఁగా గాలియును పిదప బిందువును స్థిరమగును బిందువు స్థిరము కాఁగా సదా సత్త్వమును పిండమును స్థిరమగును.

హేతుద్వయంహి చిత్తస్య వాసనా చసమీరణః
తయోర్వినష్ట ఏకస్మిన్ తౌ ద్వావపి వినశ్యతః

చిత్తమునకు జన్మాంతర వాసనయు గాలియు అను రెండు హేతువులు గలవు. వానిలో ఏయొకటి నశించినను రెండు నశించును.

మనోయత్ర విలీయేత్ పవనస్తత్ర లీయతే
పవనో లీయతే యత్ర మనస్తత్ర విలీయతే

మనస్సు ఎక్కడ లయించునో అక్కడ గాలియు లయించును. గాలి ఎక్కడ లయించునో అక్కడ మనస్సు లయించును.

రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః
రసోబద్ధో మనో బద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే

పాదరసము మనస్సును స్వభావ సిద్ధముగా చంచలములు పాదరసమును కట్టినచో మనస్సును కట్టినచో భూమిలో పాదరసము మనస్సును కట్టిన వానికి ఏది సిద్ధింపదు

మూర్ఛితో హరతే వ్యాధీన్, మృతో జీవయతి స్వయమ్
బద్ధః ఖేచరతాం ధత్తే రసో వాయుశ్చ పార్వతి

ఓ పార్వతీ! రసమును మనస్సు మూర్ఛిత మైనచో మాటిమాటికి యత్నించి బంధించినచో వ్యాధులను హరించును చచ్చియు పాదరసమును నస్సును స్వయముగ మనలను జీవింపఁ జేయును పాదరసము మనస్సుబంధింపఁబడి ఖేచరత్వము గూర్చును.

మనః స్థైర్యే స్థితో వాయుస్తతో బిందుః స్థిరో భవేత్
బిందుస్థైర్యాత్సదాసత్త్వం పిండ స్థైర్యం ప్రజాయతే

మనస్సు స్థిరముకాఁగా వాయువు స్థిరమగును పిదప బిందువు స్థిరమగును బిందువు స్థిరముకాఁగా ఎల్లపుడు సత్త్వము (బలము) పిండరూపమగు దేహము స్థిరమగును.

సోయమేవాస్తు మోక్షాఖ్యో మాస్తువాసి మతాంతరే
మనః ప్రాణలయే కశ్చిదానందః ప్రవర్తతే
ఇంద్రియాణాం మనోనాథో మనోనాథస్తు మారుతః
మారుతస్య లయోనాదో న లయో నాదమాశ్రితః

మనస్సు ప్రాణము లయించుటే మోక్షము ఆనందము.
ఇంద్రియములకు మనస్సు ప్రభువు మనస్సునకు గాలి ప్రభువు గాలికి లయము ప్రభువు ఆ లయము నాదము నాశ్రయించి యుండును.

లయోలయ ఇతి ప్రాహుః కీదృశం లయలక్షణమ్
అపునర్వాసనోత్థా నాల్లయో విషయ విస్మృతిః

లయము లయము అందురుగదా? ఆ లయలక్షణ మేమనఁగా తిరుగ వాసనలు బయలు దేరకపోవుటకు విషయములను మఱచుటయే లయము.

ముద్రలు:-

అంతర్లక్ష్య విలీన చిత్తపవనో యోగీ యదా వర్తతే
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహిరధః పశ్యన్న పశ్యన్నపి

ముద్రేయంఖలు శాంభవీ భవతి సాలబ్ధా ప్రసాదాద్గురోః
శూన్యాశూన్య విలక్షణం స్ఫురతి తత్తత్వం పరం శాంభవమ్

నిశ్చలమైన కనుగుడ్లుగల దృష్టిలో వెలుపల క్రింద చూచుచు చూడని వాడునువై యోగిలోపల చూడఁదగి లోన అడఁగియున్న చిత్తము గాలి గలిగి యెప్పుడు ఉండునో అపుడు అదిశాంభవ ముద్ర. గురు ప్రసాదము వల్లనగును. శూన్యము అశూన్యముగా విలక్షణమై శాంభవమైన తత్వముగా స్ఫురించును.

శ్రీ శాంభవాశ్చ ఖేచర్యా అవస్థా ధామభేదతః
భవేచ్చిత్త లయానందః శూన్యేచిత్సుఖ రూపిణీ

శాంభవికి ఖేచరికి స్థానభేదముబట్టి అవస్థకలుగును. (బాహ్యావస్థ గలది శాంభవి అంతరావస్థ) భ్రూమధ్యదృష్టిచే గల్గినగూడ చిదానంద రూపమైన శూన్యమందు చిత్తలయమున నానందము కలుగును. ఇది రెండింటికి ఒకటే

ఉన్మనీ ముద్ర-

తారే జ్యోతిషి సంయోజ్యకించిదున్నమయేద్భ్రువౌ
పూర్వయోగం మనోయుంజన్ ఉన్మనీ కారకః క్షణాత్

కంటిగుడ్డు అను జ్యోతియందు కలిసి కొంచెము కనుబొమ్మలను ఎత్తవలెను మున్నుచెప్పిన అంతదృష్ట్యాదులతో నున్నను క్షణములో ఉన్మనీ స్థితి కలుగును.

కేచి దాగమ జాలేన కేచి న్నిగమ సంకులైః
కేచిత్తర్కేణ ముహ్యంతి నై వజానంతి తారకమ్

కొందరు శాస్త్రములచే, కొందరు వేదోక్తులచేత, కొందరు తర్కముచేత, మోహ పడుచున్నారు కాని తారకము నెఱుఁగరు

అర్ధోన్మీలిత లోచనః స్థిరమనా నాసాగ్ర దత్తేక్షణః
చంద్రార్కావపి లీనతా ముపనయన్ని స్పందభావేనయః
జోతీరూప మశేష బీజమఖిలందేదీప్యమానం పరమ్
తత్త్వం తత్పరమేతి వస్తుపరమం వాచ్యం కిమత్రాధికం

అరమోడ్పులతో స్థిరమనస్సుతో ముక్కుచివర దృష్టినుంచి నిష్పంద భావము చేత సూర్యచంద్రులను గూడ లీనముగఁ జేసి మిగుల దీపించు గొప్ప జ్యోతిని అశేష బీజమును ఎవఁడు తత్త్వరూపమైన గొప్ప వస్తువున అపద మును పొందునో వాని విషయమై ఇఁకచెప్పునదేమి.

దివానపూజయేల్లింగం రాత్రౌచైవ న పూజయేత్
సర్వదా పూజయేర్లింగం దివారాత్రి నిరోధతః

వగలుమట్టుకే పూజింపరాదు రాత్రి మాత్రమె లింగమును పూజింపరాదు. పగలు రాత్రి అను భేదము లేకుండ ఎల్లపుడును పూజించుము.

ఖేచరీముద్ర —

సవ్యదక్షిణ నాడిస్థోమధ్యే చరతి మారుతః
తిష్ఠతేచ ఖేచరీముద్రాతస్మిన్ స్థానే న సంశయః

ఎడమ ఇడ కుడి పింగళ నాడులందున్న గాలి మధ్య గోచరించును. ఆ చోటనే ఖేచరీముద్ర గలదు. సంశయము లేదు.

ఇడా పింగళయోర్మధ్యే శూన్యంచై వానిలంగ్రసేత్
తిష్ఠతేచ ఖేచరీముద్రా తత్ర సత్యం పునః పునః

ఇడా పింగళ నాడుల మధ్య శూన్యస్థలమే గాలిని మ్రింగును. అక్కడనే ఖేచరీముద్ర గలదు. మాటికి మాటికిఇది సత్యము.

సూర్యాచంద్ర మసోర్మధ్యే నిరాలంబాంతరంపునః
సంస్థితా వ్యోమ చక్రే యాసాముద్రానామ ఖేచరీ

సూర్యచంద్ర నాడులమధ్య ఆధారములేని లోని ఆకాశమును బట్టుకొని అక్కడి ఆకాశ మండలమున ఉన్నదే ఖేచరి ముద్ర అనఁగా

సోమాద్యత్రోదితాధారా సాక్షాత్సా శివవల్లభా
పూరయే దతులాం దివ్యాం సుషుమ్నాం పశ్చిమే ముఖే

సోమనాడి (ఇడా) నుండి ఎక్కడ అమృతాధార పడుచున్నదో అదే శివ ప్రీతికరమైనది. సాటిలేని దివ్యమైన సుషుమ్నను పడమటి ముఖముచే అనఁగా నాలుకచే పూరింపవలెను.

పురస్తాచ్చైవ పూర్యేత నిశ్చితా ఖేచరీభవేత్
అభ్యస్తా ఖేచరీముద్రాప్యున్మనీ సంప్రజాయతే

ముందె సుషుమ్నను పూరించవలెను. అపుడది ఖేచరియగును. అభ్యసింపఁబడిన ఖేచరియే ఉన్మనీ ముద్ర యగుచున్నది.

భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తుర్యం తత్రకాలోన విద్యతే

కనుబొమ్మల మధ్య శివుని స్థానమున్నది. అక్కడ మనస్సు లీనమగును. ఇదె తురీయ స్థానమని తెలియఁదగును. అచట నున్నపుడు కాలము (ఆయుః క్షీణత) ఉండదు.

అభ్యసేత్ ఖేచరీతావద్యావత్స్యాద్యోగ నిద్రితః
సంప్రాప్త యోగనిద్రస్యకాలో నాస్తి కదాచన
నిరాలంబం మనః కృత్వా నకించిదపి చింతయేత్
సబాహ్యాభ్యంతరే వ్యోమ్నిఘటవత్తిష్ఠతి ధ్రువం

మనస్సును శూన్యముగఁ జేసికొని ఏదియును జింతింపరాదు. అట్టివాఁడు వెలుపల లోపల ఆకాశమందు ఘటమువలె ధ్రువముమనుండును. యోగనిద్ర గలవానికి కాలము (చావు) లేదు.

ఏవమభ్యస్య సమానస్య వాయుమార్గే దివానిశమ్
అభ్యాసాజ్జీర్యతే వాయుర్మన స్తత్రైవలీయతే

ఇట్లు వాయుమార్గమందు పగలు రాత్రి అభ్యసించుచున్నవానికి వాయువు అడఁగిపోవును. అక్కడే మనస్సు లయమొందును.

అమృతైః ప్లావయేద్దేహ మాపాదతల మస్తకమ్
సిద్ధ్యత్యేవ మహాకాయో మహాబల పరాక్రమః

బ్రహ్మరంధ్ర ద్వారమునుండి వెలువడు అమృతములచేత కాళ్ళు మొదలు శిరస్సువఱకు గల దేహమును తడుపవలెను. అపుడు గొప్ప శరీరము కల వాఁడై మహా బలపరాక్రమములు గలవాఁడగును.

శక్తిమధ్యే మనః కృత్వా శక్తిం మానస మధ్యగామ్
మనసా సహ ఆలోక్య ధారయేత్పరమం పదమ్

కుండలినీ శక్తి మధ్య మనస్సుంచి శక్తిని మనస్సునందుంచి మనస్సుతోఁ గూడఁ బరమ పదము చూచి ధరింప వలెను.

ఖమధ్యే కురుచాత్మాన మాత్మమధ్యేచ మనః కురు
సర్వం ఖమయం కృత్వాన కించిదపి చింతయేత్

ఆకసము మధ్య అనఁగా శూన్యప్రదేశమున మనస్సుంచి ఆమనస్సును ఆతని యందుంచుము సర్వమును ఆకాశమయముగాఁ జేసి ఏదియునుగూడ చింతింపరాదు. సంకల్పరహితమును జేయవలయును.

కర్పూర మనలే యద్వత్సైంధవం సలిలే యథా
తథా సంధీయమానంచ మనస్తత్త్వే నిలీయతే

కర్పూరమును నిప్పులోను, ఉప్పును నీళ్లలోను, వేసినచో ఎట్లగునో అట్లే మనస్సు ఆత్మతత్త్వమున లయించును.

జ్ఞేయం సర్వం ప్రతీతం చ జ్ఞానంచ మన ఉచ్యతే
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పంథా ద్వితీయకః

తెలియఁ దగ్గది తెలిసినది జ్ఞానము (తెలివి) అంతా మనస్సనఁబడును. తెలియఁ దగ్గది తెలిసినది నశించి పోయినప్పుడు ఇంకొకటి రెండవమార్గమే ముందును ఏమియు ఉండదు

మనోదృశ్యమిదం సర్వం యత్కించి త్సచరాచరమ్
మనసోహ్యున్మనీ భావాద్ద్వైతం నైవోప లభ్యతే

ఇదంతయు చరాచరామైన దంతయు మనస్సుచే చూడఁ దగినది మనస్సు మనస్సునే దాటిపోయిన పిదప (సంకల్ప రహితమైన పిదప) రెండవదే కని పించదు.

జ్ఞేయవస్తు పరిత్యాగాత్ విలయం యాతిమానసమ్
మనసో విలయే జాతే కైవల్య మవశిష్యతే

తెలిసికొనఁదగిన వస్తువును విడచుటవలన మనస్సునశించిపోవును. మనస్సు నశించిపోగా కేవలమాత్మయే మిగులును.

ఏవం నానా విధోపాయాః సమ్యక్ స్వాను భవాన్వితా!
సమాధి మార్గాః కథితాః పూర్వా చార్యైర్మహాత్మభిః

ఈ విధముగా స్వానుభవముతో గూడిన యుపాయములో సమాధికి మార్గ ములు మహాత్ములైన పూర్వాచార్యులచేఁ జెప్పఁబడినవి.

నాదోపాసన:-

ముక్తాసనే స్థితోయోగీ ముద్రాంసంధాయ శాంభవీమ్
శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాదమంతస్థ్సమేక ధీః

యోగి తదేక చిత్తుఁడై ముక్తా (సిద్ధా) సన మందుండి శాంభవీముద్రను పట్టి

కుడి చెవిలో వాని నాదమును వినవలెను బొటన వేళ్లతో ముక్కురంధ్రము లను తక్కినవేళ్లతో నోరుమూయవలయును. దీనిని షణ్ముఖీముద్రఅందురు

ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయోపిచ
నిష్పత్తిః సర్వయోగేషు స్యాదవస్థా చతుష్టయమ్

నాదములోని నాలుగు అవస్థలు ఇప్పుడు చెప్పబడు చున్నవి ఆరంభము సుషుమ్నా పరిచయము నిష్పత్తి అని దీని అవస్థలు అనుము. (ఇది 31వ పుట లో చెప్పబడినది)

బ్రహ్మ గ్రంథేర్భవేద్భేదో హ్యానందః శూన్య సంభవః
విచిత్ర క్వణకో దేహేఽనా హతః శ్రూయతే ధ్వనిః

బ్రహ్మగ్రంథి భేదము ప్రాణాభ్యాసముచేత అగును అపుడుసంకల్పశూన్యమే యీ ఆనందము కలుగును. విచిత్రమైన భూషణ శబ్దము అనాహతధ్వని దేహమందు కలుగును.

దివ్య దేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధ స్త్వరోగవాన్
సంపూర్ణ హృదయః శూన్య ఆరంభ యోగవాన్ భవేత్

దివ్యదేహము తేజస్సు దివ్యగంధము ఆరోగ్యము కలుగును సంపూర్ణ హృద యము సంకల్పశూన్యత కలుగు నపుడు ఆరంభయోగము కలవాఁడగును. ఇది మొదటి అవస్థ

ద్వితీయాయాం ఘటీకృత్య వాయుర్భవతి మధ్యగః
దృఢాసనో భవేద్యోగీ జ్ఞానీ దేవ సమస్తదా

రెండవ యవస్థయందు వాయువు ప్రాణాపానములకు నాదబిందువులను ఘటమువలె ఏకముచేసి వాయువు మధ్యస్థానమందుండును అపుడు దృఢాస నము గలిగి దేవ సముండగును.

విష్ణుగ్రంధే స్తతోభేదాత్పరమానంద సూచకః
అతిశూన్యే విమర్దశ్చ భేరీశబ్ద స్తదాభవేత్

పిదప విష్ణుగ్రంధి భేదము అయిన తరువాత పరమానందము సూచించుచు అతి శూన్యమైన కంఠమందు నానావిధ ఘోషము విమర్ధము భేరీ శబ్దమును అగును.

వంచయావస్థ

తృతీయాయాం తు విజ్ఞేయో విహాయో మర్ధలధ్వని
మహాశూన్యం తదాయాతి సర్వసిద్ధిన మాశ్రయః

మూడవ యవస్థలో భూమధ్యాకాశమందు మద్దెల చప్పుడు వినఁబడును. అపుడు సర్వసిద్ధులకు ఆశ్రమమైన మహాశూన్య స్థితిని పొందును.

చిత్తానందంతదాజిత్వా సహజానంద సంభవః
దోషదుఃఖ జరావ్యాధి క్షుదానిద్రా వివర్జితః

అపుడు చిత్తానందమును జయించి సహజానందము కల్గును. వాతపిత్తకఫ దోషములు త్రివిధ దుఃఖములు ముసలితనము రోగాలు ఆకలి నిద్రలు లేని వాఁడగును.

రుద్రగ్రంధిం యదాభిత్వా శర్వపీఠగతోఽనిలః
నిష్పత్తౌ వైణవః శబ్దః కణద్వీణా క్వణోభవేత్

పిదప రుద్ర గ్రంధిని భిన్నముచేసి ఈశ్వర పీఠమును గాలి పొందునో అపుడు నిష్పత్తి యవస్థలో వేణుశబ్దము కృణ కృణ టింగు టింగుఅను వీణ శబ్దమును కలుగును.

అస్తువామాస్తు వాముక్తి రత్రైవా ఖండితం సుఖమ్
లయోద్భవమిదం సౌఖ్యం రాజయోగాదవాప్యతే

ముక్తిరానీ రాకపోనీ ఇందే అఖండమైన యానందమున్నది. లయము వల్లఁ గల్గిన సుఖము రాజయోగమువల్ల వచ్చును.

ఉన్మన్యవాప్తయే శీఘ్రం భ్రూధ్యానం మమ సమ్మతమ్
రాజయోగపదం ప్రాప్తం సుఖోపాయోఽల్పచేతసామ్

ఉన్మనిఅవస్థ పొందుటకు శీఘ్రముగ భ్రూమధ్యను ధ్యానించుట నామతము అల్పులకు రాజయోగము దీనిచే పొందఁబడును. ఇది వీరికి సుఖమైన యుపాయము.

సద్యః ప్రత్యయ సంధాయ జాయతే నాదజోలయః
నాదమువల్ల గలుగు మనోలయము (అమనస్కము) జ్ఞానము వెంటనే కలిగించును.

ఖాద్యతే నచ కాలేన బాధ్యతే నచకర్మణా
సాధ్యతే న స కేనాపి యోగీ యుక్తః స్సమాధినా

సమాధిలోనున్నవానిని యోగులకాలాదులు కబళింపఁజాలవుకర్మబాధింపలేదు.

న గంధం నరసం రూపం నచస్పర్శం ననిస్స్వనమ్
నాత్మానం న పరం వేత్తి యోగియుక్తః సమాధినా

సమాధితో గూడిన యోగి గంధమునుగాని రసమునుగాని, స్పర్శనుగాని ధ్వనిఁగాని ఎఱుగడు. చివరకు తన్నుఁగాని ఇతరునిగాని తెలిసికొనడు.

చిత్తం నసుప్తం నో జాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతి వివర్జితమ్
న చాస్తమే నో దేతి, యస్యాసౌ ముక్త ఏవనః

ఎవని చిత్తము నిద్రింపదో అట్లని మేల్కొని యుండదో స్మృతిగాని విస్మృతిగాని పొందదో అతని అ చిత్తము అస్తమించదు ఉదయింపదు అతడు ముక్తుఁడే.

స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే
నిశ్శ్వాసోచ్ఛ్వాస హీనశ్చ నిశ్చితం ముక్త ఏవసః

స్వస్థతపొంది జాగ్రదవస్థయందు నిద్రించినవానివలె నుండి శ్వాస నిశ్శ్వాసలు లేక (ఊర్పు నిట్టూర్పులు) గాని లేక యుండువాడు ముక్తుఁడే. ఇది నిశ్చయము.

ఇక్కడ స్కంద పురాణమందుఁ జెప్పఁబడిన ప్రాణాయామాది విషయములు చెప్పఁబడుచున్నవి.

ప్రాణాయామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః
ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా
భవేదీశ్వర సంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశ లక్షణమ్
ధ్యానద్వాదశ కేనైవ సమాధి రభిధీయతే
యత్సమాధౌ పరంజ్యోతి రనంతం స్వప్రకాశకమ్
తస్మిన్దృష్టే క్రియాకాండం యాతాయాతం నివర్తతే।

మూఁడు మారులు చిటిక వేయుటకుఁ బట్టుకాలము లేక మూడుసార్లుమోకాలు చుట్టి వచ్చుటకుఁ బట్టుకాలము మాత్ర. నిద్రించువాని శ్వాస బైటికి పోయి మరలి వచ్చునో అంతటికాలము ప్రాణాయామ కాలము. దీనినిబట్టి 12 1/2 శ్వాసలకాలము ప్రాణాయామ కాలము, ఆ ప్రాణాయామ కాలమునకు 12 రెట్లకాలము ప్రత్యాహారము. ప్రత్యాహారము మనస్సును గాని యింద్రియములను వానివాని విషయములనుండి మరలించి యుంచుట అనఁగా 150 శ్వాసల కాలమును ఒకవిషయము నుండి చిత్తాదులను మరలించి యుండుట ప్రత్యాహారమని చెప్పఁబడినది. దానికి 12 రెట్లు కాలము ఒక విషయముపై నిలిపినచో అదిధారణ అగును. ఈశ్వరసంగముకై ఆ ధారణను 12 రెట్లుఉంచినచో అది సమాధి కాలమగును. ఇట్టి సమాధిలో ఉండగా కర్మాకర్మలు నివర్తించును పరంజ్యోతిలో నరుండు నిలిచిఉండునని భావము

రాజయోగ మజానంతః కేవలం హఠకర్మణః
ఏతా నభ్యాసినో మన్యే ప్రయాస ఫలవర్జితాన్

కేవల హఠయోగము నభ్యసించువారు రాజయోగమును తెలియనివారే. వీరు తమప్రయాసకు తగిన ఫలము లేనివారై కేవల సాధకులమనిమాత్ర మనుకొందురు.

దార్ఢ్యము కొరకు నాదాదులు విభూతి ప్రకరణము మరల చెప్పబడినవి.

ఇంక విభూతి యోగము

ఇపుడు శాండిల్యోపనిషత్తులో చెప్పబడిన విభూతులు చెప్పబడు చున్నవి.

తార సంయమాత్ సకల విషయ జ్ఞానం భవతి.

నాడి శుద్ధియైన పిదప ప్రాణాయామాదులను సాధన చేయవలెను. పిదపతాను తలచుకొన్న దానిని ధారణచేసి మనస్సును చలింపకుండజేసి ఒకేవిషయమును ధ్యానింప వలెను అట్లుచేసి ధ్యేయముతో నైక్యము పొందినచో సమాధి కలుగును. సమాధి సిద్ధించిన పిదప ఈ ధారణధ్యానము సమాధుల గలిగిన ఒకసంస్కారము గలుగును. దానిని సంయమమందురు. తత్త్రియమేకత్ర సంయమః అని పతంజలి యనెను. అట్టి సంయమును నక్షత్రము లందుంచి నందువలన సకల విషయ జ్ఞానము కలుగును. ఇట్లే క్రిందివి గ్రహింప వలయును.

నాసాగ్రే చిత్త సంయమా దింద్ర లోకజ్ఞానం.
ముక్కు చివర చిత్తసంయమము చేయుటవల్ల ఇంద్రలోక జ్ఞానమగును.

తదధశ్చిత్త సంయమా దగ్నిలోకజ్ఞానం
ముక్కుకింద చిత్తసంయమమువల్ల అగ్నిలోక జ్ఞానము కలుగును.

చక్షుషి చిత్తసంయమాత్సర్వ లోకజ్ఞానం
కంటియందు చిత్తసంయమమువల్ల సర్వలోక జ్ఞానము కలుగును.

శ్రోత్రే చిత్తస్య సంయమాత్ యమలోక జ్ఞానం
చెవియందు చిత్తము యొక్క సంయమము వలన యమలోక జ్ఞానము కలుగును.

తత్పార్శ్వే సంయమాత్ నిఋతి లోకజ్ఞానం
చెవిదగ్గర సంయమము వలన నిఋతిలోక జ్ఞానము కలుగును.

పృష్ట భాగాత్ సంయమాత్ వరుణలోకజ్ఞానం
పృష్టభాగమునందు సంయమము వలన వరుణలోక జ్ఞానము కలుగును.

వామ కర్ణే సంయమాత్ వాయులోకజ్ఞానం
ఎడమ చెవియందు సంయమము వలన వాయులోక జ్ఞానము కలుగును.

కంఠే సంయమాత్ సోమలోక జ్ఞానం
కంఠమునందు చిత్తమును సంయమముచేయుట వలనచంద్రలోక జ్ఞానము కలుగును.

వామ చక్షుసే సంయమాత్ శివలోకజ్ఞానం
ఎడమకంటియందు చిత్తసంయమము వలన శివలోక జ్ఞానము కలుగును.

మూర్ధ్ని సంయమాత్ బ్రహ్మలోకజ్ఞానం
తలయందు సంయమము చేయుట వలన బ్రహ్మలోక జ్ఞానము కలుగును.

పాదాదో భాగే సంయమాత్ అతలలోకజ్ఞానం
కాలిక్రింది భాగమునందు సంయమము వలనఅతలలోక జ్ఞానము కలుగును

పాదౌ సంయమాత్ వితలలోక జ్ఞానం
పాదమందు సంయమము వలన వితలలోక జ్ఞానము కలుగును.

పాదసంధౌ సంయమాత్ నితలలోక జ్ఞానం
పాదములమధ్య సంయమము వలన నితలలోక జ్ఞానము కలుగును.

జంఘే సంయమాత్ సుతలలోక జ్ఞానం
పిక్కలయందు సంయమము వలన సుతలలోక జ్ఞానము కలుగును.

జానౌసంయమాత్ మహాతలలోక జ్ఞానం

మోకాలియందు సంయమమువలన మహాతలలోక విషయము తెలియును

ఊరౌ చిత్తసంయమాత్ రసాతల లోకజ్ఞానం

తొడలయందు చిత్తసంయమమువలన రసాతల లోకవిషయము తెలియును.

కటౌ చిత్త సంయమాత్ తలాతల లోకజ్ఞానం

కటియందు చిత్తసంయమము వలన తలాతలలోకజ్ఞానము కలుగును.

నాభౌ చిత్తసంయమాత్ భూలోక జ్ఞానం

నాభియందు చిత్తము సంయమము చేయుట వలన భూలోక జ్ఞానము కలుగును.

కుక్షౌ చిత్త సంయమాత్ భువర్లోక జ్ఞానం

కుక్షియందు సంయమము చేయుట వలన భువర్లోక జ్ఞానము కలుగును.

హృది చిత్తస్య సంయమాత్ స్వర్లోక జ్ఞానం

హృదయము నందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన స్వర్లోక జ్ఞానము కలుగును.

హృదయ ఊర్ధ్వభాగే చిత్త సంయమాత్ మహర్లోక జ్ఞానం

హృదయము పైని సంయమము చేయుట వలన మహర్లోక జ్ఞానము కలుగును.

కంఠే చిత్తస్య సంయమాత్ జనోలోక జ్ఞానం

కంఠమునందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన జనోలోక జ్ఞానము కలుగును.

భ్రూమధ్యే చిత్త సంయమాత్ తపోలోక జ్ఞానం

కను బొమ్మలమధ్య చిత్తమును సంయమమును చేయుట వలన తపోలోక జ్ఞానము కలుగును.

మూర్ధ్ని చిత్త సంయమాత్ సత్యలోకజ్ఞానం

శిరమునందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన సత్యలోక జ్ఞానము కలుగును.

ధర్మాధర్మ సంయమాత్ అతీత అనాగత జ్ఞానం
ధర్మాధర్మములయందు సంయమము వలన భూత భవిష్యత్తుల జ్ఞానము కలుగును.

తత్ర జంతు ధ్వనౌ చిత్త సంయమాత్ సర్వజంతు రుతజ్ఞానం
ఆయా జంతువుల ధ్వనులందు చిత్తమును సంయమము చేయుట వలన సర్వజంతువుల రుత జ్ఞానము కలుగును.

సంచిత కర్మణి చిత్త సంయమాత్ పూర్వజాతి జ్ఞానం
సంచిత కర్మయందు చిత్త సంయమము వలన పూర్వజన్మ జ్ఞానము కలుగును

పరచిత్తే చిత్త సంయమాత్ పరచిత్తజ్ఞానం
ఇతరుల చిత్తమందు చిత్తసంయమము వలన పరుల చిత్త జ్ఞానము కలుగును.

కాయ రూపే చిత్తసంయమాత్ అన్యా దృశరూప జ్ఞానం.
కాయరూపమందు చిత్త సంయమమువల్ల విలక్షణ రూప జ్ఞానము కలుగును

బలే చిత్త సంయమాత్ హనుమదాది బలం
బలమందు చిత్త సంయమమువల్ల హనుమదాదుల బలము కలుగును.

సూర్యే చిత్త సంయమాత్ భువనజ్ఞానం
సూర్యునియందు చిత్తసంయమమువల్ల భువన జ్ఞానము కలుగును.

చంద్రే చిత్త సంయమాత్ తారావ్యూహజ్ఞానం
చంద్రునియందు చిత్తసంయమమువల్ల తారావ్యూహముల జ్ఞానము కలుగుచున్నది.

ధ్రువే తద్గతి దర్శనం
ధ్రువుని యందు చిత్త సంయమము వల్ల ధ్రువగతి దర్శనము కలుగును.

స్వార్థే సంయమాత్ పురుషజ్ఞానం
స్వార్థమున సంయమమువల్ల పురుష జ్ఞానము కలుగును

నాభిచక్రే కాయ వ్యూహ జ్ఞానం
నాభిచక్రమున చిత్తసంయమము వల్ల కాయవ్యూహ జ్ఞానము కలుగును.

కంఠ కూపే క్షుత్పిపాసా నివృత్తిః

కంఠమూలమున చిత్తసంయమము వలన ఆకలిదప్పికలు నివర్తించును.

కూర్మ నాడ్యాం స్థైర్యం

కూర్మనాడియందు సంయమమువల్ల స్థిరత్వం కలుగును.

తారే సిద్ధ దర్శనం

తారయందు సంయమము వల్ల సిద్ధుల దర్శనము కలుగును.

కాయా కాశ సంయమాత్ ఆకాశగమనం

శరీరాకాశమందు సంయము వలన ఆకాశ గమనము గలుగును.

తత్తత్స్థానే సంయమాత్

ఆయాస్థానముల సంయమము వల్ల అయాసిద్ధులు కలుగును.
నేను వ్రాసిన పతంజలి యోగదర్శనములో విభూతి పాదములో ఇంకను విభూతులు చెప్పబడినవి. అవి దానియందు గ్రహింప వలెను.

ఈ విభూతులయందు ఎక్కువదృష్టి యుంచక శ్రీమన్నారాయణుని పరమాత్మను భజించి మోక్షమును పొందుట అన్నిటికంటె ముఖ్యము.

ఇది

శ్రీ వెంకమ్మ నారాయణశాస్త్రిల తనయుడగు

చర్ల గణపతిశాస్త్రిచే రచింపబడిన

విభూతియోగము

యోగసర్వస్వము

సమాప్తము

— (౦) —